

STEVE ALLEN

PRONOIER

*A Ciência da Lei da Atração para Realistas.
5 passos para fazer com que o universo
e o seu cérebro conpirem a seu favor*



PRONOIER

A CIÊNCIA DA LEI DA ATRAÇÃO PARA REALISTAS. 5
PASSOS PARA FAZER COM QUE O UNIVERSO E O
SEU CÉREBRO CONSPIREM A SEU FAVOR

STEVE ALLEN

Edição 1.0 – Dezembro, 2020

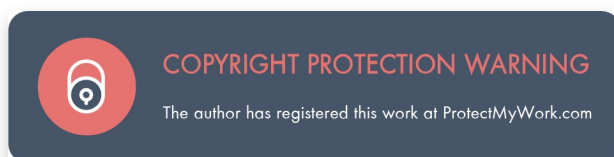
Publicado por Steve Allen

ISBN: 979-8587758230

Copyright © 2020 por Steve Allen

Descubra outros títulos do autor em www.amazon.com/author/pnl

Todos os direitos reservados, incluindo os direitos de reprodução total ou parcial em qualquer formato.



AVISO LEGAL

O autor deste livro não dá conselhos médicos nem prescreve o uso de qualquer técnica como forma de tratamento para problemas físicos, emocionais ou médicos, seja direta ou indiretamente. A intenção do autor é apenas fornecer informações gerais para ajudá-lo em sua busca pelo bem-estar emocional e espiritual. O autor e o editor não assumem qualquer responsabilidade por suas ações na aplicação do conteúdo deste livro.

CONTENTS

Prefácio

Introdução

Minha história, sua história

Uma dose de motivação

I. Conhecimentos preliminares

1. O que é a lei da atração?
2. Seu cérebro elege sua realidade
3. A mente consciente e subconsciente
4. Os novos pensamentos são uma nova realidade

II. 5 passos para aplicar a lei da atração

5. Paso 1: Controle seu foco, seu diálogo interno e suas crenças
6. Paso 2: Pedir
7. Paso 3: Praticar a gratidão e a abundância
8. Paso 4: Aprenda a receber e a ler os sinais
9. Paso 5: Domine o medo e entre em ação

Conclusão

Presente para você

Sobre o autor

PREFÁCIO

A palavra “Pronoia” é um termo usado em psicologia que representa a firme crença de que o universo e as pessoas conspiram a nosso favor, razão pela qual o termo “Pronoier” é uma palavra que cunhei para representar todos nós que vivemos intencionalmente sob os paradigmas deste sistema de crenças.

Se você fizer uma busca rápida na internet sobre o significado de pronoia, encontrará opiniões de todos os tipos, embora transbordem as opiniões dos autodenominados “realistas”, que qualificam pronoia como uma teoria absurda, por isso vou esclarecer minha intenção usando o termo “realista” no título deste trabalho. Sinceramente, acho que se rotular de realista é uma maneira terrível de se limitar. É apenas uma desculpa que algumas pessoas usam para continuar sendo vítimas de suas próprias vidas. Nada de importante jamais foi realizado por uma pessoa realista. Meu objetivo com esse termo é apenas representar que este trabalho não é um texto espiritual, metafísico ou esotérico. Embora você possa encontrar muitos outros livros onde este tipo de abordagem é usada, é devido às minhas preferências pessoais e meu modo de ver as coisas que apresentarei minha explicação da lei da atração baseada na ciência, física quântica e programação neurolinguística.

Este trabalho é uma decodificação da lei da atração com base na minha própria experiência, e considero que é o texto mais importante que escrevi até agora, pois revela descobertas e paradigmas que podem ter um grande impacto na vida dos leitores. Esta é a peça do quebra-cabeça que se encaixará no restante das peças apresentadas em meus outros livros e espero que você o leia com essa consideração em mente.

Quanto à abordagem pragmática que usaremos para falar sobre a lei da atração, é hilário como algumas pessoas rejeitam esses livros como não científicos e, ao mesmo tempo, no outro extremo do espectro, outros se esforçam para mostrar como a lei da atração se encaixa em tudo. E tudo bem, mas não importa se a lei da atração se encaixa ou não com a física quântica, ou com as leis de Newton (que, a propósito, você sabia que a física quântica não se encaixa

com as leis de Newton?). Isso funciona, e funciona independentemente de se adequar à ciência, ao cristianismo, ao judaísmo ou a qualquer outra coisa.

Normalmente falamos sobre a lei da atração em termos que podem parecer místicos até certo ponto, mas como as novas descobertas sobre o cérebro podem revelar os mecanismos pelos quais os humanos são capazes de fazer coisas que apenas os místicos ousaram dizer que podemos fazer? A nova ciência do cérebro poderia ser o início de uma nova dimensão do potencial humano na manifestação dos desejos? Como você pode usar esse conhecimento em sua vida cotidiana para a obtenção do seu emprego dos sonhos, sua casa perfeita ou encontrar sua alma gêmea?

Te aviso que este livro será um desafio a suas crenças e limitações. Se você já se perguntou se seus pensamentos realmente afetam sua vida, aqui estão as respostas que abrirão seus olhos. Do nível do átomo ao nível das galáxias, pesquisas mostram que os campos de energia de nossos cérebros estão literalmente criando a realidade, e esse conhecimento pode ter um efeito radical em sua saúde e prosperidade. Você descobrirá as novas e empolgantes evidências científicas de que nossos pensamentos têm um impacto direto no mundo que nos rodeia e mostrarei como aproveitar esse conhecimento em sua própria realidade.

Apresentarei a vocês minha visão da lei da atração, a mesma visão que funcionou para mim a ponto de poder declarar que sou um homem absolutamente feliz. Tudo o que você aprenderá aqui, aplico diariamente na minha vida. Capítulo após capítulo, você verá como somos donos dos resultados que geramos. Você encontrará pesquisas alucinantes que mudaram completamente a maneira como encaro minha vida e, com certeza, mudará a sua para melhor também. Você deixará de ser uma vítima indefesa para se tornar um criador poderoso e verá como as técnicas de criação da realidade funcionam a partir de uma perspectiva científica.

Então, por que este livro? Por que não ler outro livro sobre a lei da atração?

Se você está esperando que eu revele uma técnica que permitirá que você obtenha um milhão de dólares até o fim de semana, você

está procurando a pessoa errada. Apesar do sucesso que tive com a demonstração, não encontrei o segredo oculto da lei da atração, porque não há segredo. Porém, irei revelar a você meu sistema de 5 passos que aumentará exponencialmente suas chances de sucesso em sua aplicação.

Não estou pedindo a você que tome tudo o que digo como verdade, mas sim o convido a provar tudo por si mesmo e experimentar. Espero que você se identifique com o que vou dizer, mas devo alertá-lo de que é muito provável que não seja um processo fácil. Se você está empenhado em ler, tomar notas, aplicar o que aprendeu e investir o tempo necessário, posso prometer que todo o trabalho árduo valerá a pena. Este é um livro que você deve estudar como se seu sucesso dependesse disso, e como você descobrirá à medida que avança na leitura, mais do que sobre a lei da atração, este é um livro sobre seu desenvolvimento pessoal e sobre a pessoa em quem você se converterá, pois o que você se torna acaba refletindo diretamente no que você obtém.

Neste momento quero te agradecer por estar aqui. Parabéns por dar o primeiro passo para iniciar esta leitura. Hoje, temos milhares de opções diferentes a cada minuto para gastar ou investir nosso tempo, mas você deu um sinal de que quer estar aqui e que deseja crescer.

Agora, me deixe te perguntar, você acredita que no universo não existem acidentes?

Bem, a verdade é que acredito nisso. Acredito que se você está lendo este livro hoje não é por acaso, mas porque o universo o guiou até aqui, porque estava esperando para levar sua vida para o próximo nível.

Então, você está disposto a aceitar novas ideias à medida que lê e coloca esse conhecimento em prática em sua própria vida, mantendo o que funciona para você e descartando o que não funciona?

Se você respondeu “sim”, ótimo. Parabéns. Mas se você respondeu “não” ou “vejo isso mais tarde” ... Bem, isso não é tão bom, pelo menos para você, ainda que essa seja a primeira pista de que você realmente precisa deste livro.

Por quê? Porque aquela voz em sua cabeça que diz “não” ou “mais tarde veremos” não está apoiando você agora e essa é a mentalidade que o prende no momento atual de sua vida. No entanto, a boa notícia é que disso que se trata esse conteúdo. Portanto, se dê a oportunidade de absorver o conhecimento que o aguarda nas próximas páginas, aplique-o em sua vida e aproveite os resultados.

É importante que você saiba que ensino com base em um determinado estilo muito específico, que lhe permitirá aprender mais rápido, reter mais informações e aproveitar ao máximo o seu tempo. A primeira coisa que você provavelmente notou é que gosto de fazer perguntas. Por que estou fazendo isto? Porque as pesquisas mostraram que quanto mais envolvido você está com um tema, mais rápido e profundo você aprende. Portanto, eu as faço constantemente para mantê-lo envolvido.

A segunda coisa que você notará é que repetirei certas ideias em todo o conteúdo, mesmo em livros diferentes, às vezes de forma idêntica, às vezes de forma diferente, mas não é esse o ponto. O importante é que, quando aprendemos, usamos o que chamamos de “ciclo de aprendizagem” e funciona de duas maneiras. A primeira, como você já pode imaginar, é a repetição. Você já ouviu falar que a repetição é a mãe da aprendizagem? Bem, isso está correto na minha experiência.

A segunda maneira como o ciclo de aprendizagem funciona é quando você está totalmente presente no que está lendo ou ouvindo, você aprofunda seu conhecimento e compreensão do que está acontecendo. Então, quando você relê a mesma frase ou conceito, você está realmente lendo essa frase com novos olhos e com um cérebro mais inteligente, e dessa forma você pode entender em um nível totalmente novo. É assim que os bebês aprendem. Você percebeu que eles podem assistir o mesmo vídeo de uma música infantil centenas de vezes? Isso porque, toda vez que assistem, o fazem com um cérebro distinto, mais inteligente, e entendem e aprendem coisas diferentes com o mesmo vídeo.

Sei que pode soar presunçoso dizer que aqui você aprenderá o segredo de uma vida de sucesso, mas na verdade acredito nisso, porque mudou minha vida. Me sinto muito sortudo por ter chegado a

esse conhecimento e acho que ao terminar esta leitura você se sentirá muito sortudo também.

Por que?

Porque iremos até às raízes, até à fonte do sucesso, a mediocridade, o fracasso, a paz interior, o conflito e o medo. Por estranho que pareça, essa fonte é a mesma para todos esses estados, é a que determina se você terá uma vida de felicidade ou uma vida de desesperança. Tudo o que posso dizer é que, assim que comecei a usar essa fonte de conhecimento, tudo mudou para mim. Passei a ganhar mais dinheiro, a ser muito mais feliz, mais livre, a me sentir mais em paz comigo mesmo e a me sentir mais amado.

Este é um bom momento para fazer uma pequena experiência, para avaliar sua atitude depois do que leu até agora. Alguns leitores podem estar pensando: “Uau, tudo isso parece interessante, estou animado para aprender mais e crescer”, ao que eu responderia: “Bom trabalho! Continue lendo. Parabéns por estar aberto para aprender e crescer”.

No entanto, outros podem estar pensando: “Sabe? Eu já sei todas essas coisas. Isso é típico dos livros de autoajuda. Já sei.” Bem, se você está incluído neste grupo, sugiro que tenha mais cuidado com as palavras “eu já sei”.

Por quê? Bem, me deixe te fazer outra pergunta. O que acontece quando você diz a si mesmo que já sabe?

Você deixa de escutar! E quando você para de ouvir, para de aprender.

Me responda o seguinte: O que é importante aqui? Que você já sabe ou que está vivendo isso?

Como você pode ter certeza absoluta de que sabe de algo?

Quando você experimenta. É assim tão fácil.

Se você não vive isso, se você apenas ouviu, leu ou falou sobre isso, você realmente não sabe.

E agora vou lhe dizer algo que você provavelmente odiará. Sua mente, aquela que lhe diz que você já sabe de tudo isso, embora não esteja vivendo, não é confiável. Mais adiante vou te dizer o porquê, mas por agora, se você ouvir aquela vozinha dizendo que

você já sabe, apenas ignore-a. Eu faço isso diariamente, então você pode fazer também.

Muito bem. Você pode estar incomodado com o que eu disse até agora e está querendo deixar este livro de lado enquanto pensa: “Isso é só um monte de merda.” Então, me deixe te perguntar, como você está indo até agora?

Estou perguntando seriamente, como você tem estado com seu conhecimento até agora? Você é realmente rico como deseja? Você está incrivelmente feliz? Você está em uma condição física incrível? Talvez você tenha conseguido tudo o que deseja e, na verdade, espero que sim, mas posso supor que, se sua vida fosse tão perfeita, você nunca teria aberto este livro ou perdido seu precioso tempo lendo-o.

Portanto, agora você deve decidir se deseja continuar fazendo as coisas como fez até agora ou se deseja implementar uma nova estratégia. Se continuar fazendo o que sempre fez, continuará a obter os mesmos resultados de sempre, e para isso não precisa de um livro, só precisa de você.

Mas se você quer uma mudança que lhe permita manifestar seus sonhos, convido-o a escapar da armadilha mental de acreditar que já sabe tudo. Faça isso apenas durante o tempo de leitura deste livro, se permita algo diferente e tenha a certeza de que, ao terminar de lê-lo, estará livre para fazer novamente pelo resto da vida o que sempre fez, ou talvez não. Talvez, e apenas talvez, este livro seja um momento decisivo para você e, como eu, você terá uma experiência que mudará para sempre sua visão do mundo e de si mesmo.

Portanto, eu recomendo que você se permita, experimente esses insights e julgue apenas com base nos resultados que vê em sua vida.

Muito bem, antes de continuar, será útil ter um breve mapa da estrutura do livro. Se você pulou o índice analítico, não há problema. Basta saber que o livro está estruturado em duas partes. Na primeira, você aprenderá os conceitos clássicos da lei da atração e veremos as explicações científicas que embasam seu funcionamento. E na segunda parte, a mais importante, você

conhecerá o elo que faltava em outros textos sobre a lei da atração: Você aprenderá a controlar sua mente e a agir.

Finalmente, recomendo que você se aproprie inteiramente deste livro. Sublinhe, tome notas, se houver frases ou ideias de que goste, compartilhe nas suas redes sociais e, por fim, entregue-o a quem possa se beneficiar desta leitura.

Está de acordo? Então vamos começar.

INTRODUÇÃO

“Depois de tomar uma decisão, o universo conspira para que isso aconteça” - Ralph Waldo Emerson

Você já teve a sensação de que está destinado a coisas melhores? Você está se sentindo deprimido, insatisfeito, chateado ou amargurado com a forma como a vida o tratou?

Talvez você sinta que tem um grande talento esperando para ser descoberto, que você seria capaz de muito mais se tivesse a oportunidade.

Você sente vontade de procurar algo que não sabe o que é? Você se sente desprezado em seu trabalho, em sua família, talvez em seu relacionamento com seu parceiro? Você sente que em algum lugar, em outra vida, você estaria brilhando como um diamante, em vez de ser ignorado como é agora?

Se você está lendo essas palavras, posso dizer que tem o desejo de alcançar o potencial com que veio a este mundo. Você tem uma visão de como a vida poderia ser, se você soubesse como mudá-la. Você gostaria de poder acreditar na ideia de que tem algo a ver com o desenrolar de sua vida. Você sonha com um estilo de vida que inclui liberdade financeira e sucesso profissional. Você provavelmente também se perguntou se é possível desfrutar de conexões mais profundas e satisfatórias com pessoas que o amam e apoiam.

Mas, pode ser que você não seja digno e merecedor do sucesso que deseja?

A verdade é que não há nada neste mundo que seja bom demais para você. Seu desejo de ter sucesso é perfeitamente natural e saudável. O desejo de sucesso é, na verdade, o desejo de desfrutar de uma vida mais rica, plena e abundante, portanto, negar isso seria o mesmo que negar sua natureza inerente. Dentro da verdadeira natureza de cada um de nós está o desejo de nos tornarmos tudo o que podemos ser, e não podemos evitar. Tudo o que você vê ao seu redor agora foi colocado lá para você experimentar, desfrutar, saborear, cheirar, tocar, amar, crescer e, por sua vez, desenvolver

seu eu mental, espiritual e físico ao máximo. Você é digno de viver a vida que imagina e deseja.

Dessa forma, se no fundo você pensa que é especial, não se trata de uma ilusão. Esse sentimento reflete a imensidão do seu verdadeiro poder interior, aquele que só está escondido sob o lixo na forma de crenças inúteis, mensagens negativas da mídia, preocupações e pensamentos tóxicos. Muitas vezes nos afogamos em crenças limitantes e é fácil não perceber o quanto nos afeta viver dessa maneira. Embora não haja nenhum benefício em focar na escassez, muitas pessoas tomam essa decisão inconscientemente todos os dias, sem entender o quão prejudicial são suas conversas, sejam internas ou externas, e como isso afeta sua capacidade de expressar seus desejos.

Não sei de onde você está começando seu caminho para alcançar o sucesso, e a verdade é que não importa o quão longe você pensa que está de realizar seus sonhos. Também não importa onde você está agora ou se está começando do zero. Não sei quais habilidades você tem ou quais habilidades você precisa aprender para alcançar o que deseja. Não importa quantos anos você tem ou a cor da sua pele. Não importa o quão educado ou inteligente você seja. Não importa se você se considera bonito ou simpático. Não importa se você nasceu em extrema pobreza ou em uma família rica. Tudo o que sei é que agora você tem tudo de que precisa para viver a vida que deseja, e a única coisa que o separa disso é a maneira como tem usado sua mente até agora. Seu eu interior ainda é perfeito e incrivelmente poderoso, e em algum lugar, no fundo de toda a negatividade, sua grandeza está esperando para ser descoberta.

Neste livro, você descobrirá essa grandeza e começará a reivindicar seu direito à abundância na vida. Você começará a dar vida ao sonho em que está vivendo durante a maior parte de sua vida. A princípio, você pensará que criar sua própria realidade é manifestar posses, dinheiro, um novo emprego ou um parceiro. E é verdade, você aprenderá a manifestar certas coisas materiais, mas logo perceberá que obter “coisas” é apenas o começo e logo verá como elas podem ser insignificantes. Manifestar posses materiais é maravilhoso, mas são apenas um degrau para a próxima etapa.

Algo muito mais espetacular do que a riqueza material o espera. Você tem uma vida totalmente nova ao seu alcance, uma vida sem medo, sem dificuldades, sem pobreza.

Alguns dos leitores já estarão familiarizados com a lei da atração, o pensamento positivo, criação da realidade e seus semelhantes. No entanto, outros leitores ficarão surpresos com este novo campo fascinante do pensamento e comportamento humano. Minha intenção é guiá-lo pela mão em uma jornada cheia de aventura, estabelecendo as bases e as técnicas concretas para trazer coisas maravilhosas para sua vida.

Infelizmente, e apesar de sua ampla difusão, as pessoas deixam de usar a lei da atração porque se precipitam no uso de técnicas tentando criar enormes demonstrações, cometendo erros muito simples, mas cruciais, e quando se decepcionam se sentem enganadas, então finalmente se dão por vencidas declarando que simplesmente não funciona.

Neste livro, mostrarei as principais razões pelas quais isso pode não ter funcionado para você até agora e o que você pode fazer a respeito. Cada vez que tive êxito em manifestar algo que queria, notei que havia seguido um padrão. Também me dei conta de que se o separasse em partes, poderia mostrá-lo a outras pessoas, então criei um sistema de 5 passos que chamei de sistema “Pronoier” para me lembrar da essência desse processo. Então, comecei a ensinar esse processo pessoal para minha família e amigos, embora nunca tenha tornado público, até agora. Portanto, prepare-se para ser surpreendido, porque este livro é único e você pode estar prestes a ter o melhor ano da sua vida.

Para fazer a leitura, você deve estar aberto para detectar as velhas formas e hábitos mentais que não funcionaram para você e implementar novas estratégias para produzir melhores resultados. Conforme você progride, você mudará a maneira como usa sua energia e seus pensamentos. Vou te mostrar como realizar seus sonhos e te ensinar os verdadeiros segredos da lei da atração, com os quais você terá um melhor entendimento de como criou a situação de vida em que se encontra agora. Você também aprenderá as maneiras de parar de criar mais circunstâncias indesejáveis e, finalmente, manifestar a vida que realmente deseja.

Você aprenderá que sua mente pode ser o berço de habilidades com potencial ilimitado que você pode desenvolver. Lá você pode programar sua missão de vida, seus sonhos, suas aspirações, você pode preenchê-la com possibilidades e oportunidades de sucesso ou pode preenchê-la com dúvidas, medos e toda uma série de falsas crenças sobre você e seu verdadeiro potencial, que não só não o ajudará a ter sucesso, como também o sabotará permanentemente.

O ponto onde você chegou no jogo da vida é o resultado de tudo o que você depositou em sua mente até agora. Todos nós temos desejos, mas por que, embora todos os tenhamos, muito poucos de nós os materializamos? Por que é que todos nós começamos com grande entusiasmo lendo um livro e logo depois nos encontramos no mesmo lugar onde começamos, apesar das melhores intenções que possamos ter?

Se isso já aconteceu com você ao ler outros livros sobre a lei da atração ou sobre o desenvolvimento pessoal, há vários motivos: muitos simplesmente desistem se não conseguirem ver resultados imediatos, outros se contentam em culpar seu ambiente, o destino ou outras pessoas por seus fracassos. Outros chegam a questionar suas próprias habilidades, começam a duvidar de seu próprio potencial e dizem coisas como “talvez eu não tenha o que é preciso”, “talvez eu não sirva para isso”, “eu sou assim porque tive uma infância difícil” ou “eu não tive a sorte de herdar bons genes”. E então acabam aceitando suas capacidades limitadas. E o pior de tudo é que muitas vezes outras pessoas são responsáveis por reforçar essas limitações.

Mas independentemente de suas justificativas, neste momento quero que você entenda que sua mente funciona perfeitamente, que se as coisas não estão indo como você esperava, não é porque você não tem bons genes ou não tem potencial para ter sucesso, mas talvez porque você não aprendeu como usá-lo. Portanto, a primeira coisa que você deve aceitar é que os resultados que você constantemente obtém em sua vida, bons ou ruins, são consequência de pensamentos, ações e emoções específicas. E se você repetir os mesmos pensamentos, emoções e ações, pode ter

certeza de que obterá exatamente os mesmos resultados novamente.

Isso é algo que muitas pessoas não conseguem entender. Muitos continuam caindo nas mesmas armadilhas de sempre, continuam experimentando os mesmos fracassos e frustrações de toda a vida porque continuam a realizar as mesmas ações e, portanto, permanecem prisioneiros dos mesmos hábitos que os levaram a cair nessas armadilhas pela primeira vez.

Portanto, se você deseja obter resultados diferentes, deve mudar os pensamentos, ações e emoções que entram neste processo. É um absurdo continuar a agir da mesma forma que sempre agiu e ainda esperar resultados diferentes. Repito: se continuar fazendo o que sempre fez, continuará a obter o mesmo que obteve até agora.

Infelizmente, é muito comum ouvir pessoas reclamarem que sempre acontece a mesma coisa com elas. Pela quinta ou décima vez, eles obtêm os mesmos resultados ruins, mas continuam fazendo as coisas exatamente da mesma maneira. É como descer a rua e pisar em uma casca de banana, escorregar e cair, aí você para e continua caminhando, mas alguns metros depois você vê outra casca e pisa de novo. O que vai acontecer? Bem, você cai de novo, então pensa: “O destino foi cruel comigo. Eu tenho uma vida difícil. Não entendo porque sempre me acontece a mesma coisa”. E há pessoas que parecem ter insistido em pisar em todas as cascas de banana que veem.

Se até agora você não alcançou os resultados que deseja, mas pelo contrário, você tem má sorte, deixe-me lhe dizer que não é que a vida ou o universo tenha sido cruel com você, que existe um complô para te prejudicar, nem se trata de má sorte ou algo parecido. O que está acontecendo com você é o mesmo que acontece com todos aqueles que optam por pisar na casca da banana toda vez que a veem. Na vida não existem erros, existem apenas lições para aprender. E essas lições, se as ignorarmos, continuarão a se apresentar de maneiras diferentes até que decidamos aprendê-las.

Insisto nisso, porque se você aceitar agora vai simplificar a sua vida. Se houver certos resultados que você tem obtido regularmente e eles não são o que você deseja, você deve identificar os

pensamentos, crenças e ações que geraram esses resultados ou comportamentos, deve tomar medidas imediatas para eliminá-los e erradicá-los de sua mente, e então assumir a tarefa de identificar e criar as ações, crenças e pensamentos que você sabe que irão gerar os comportamentos e resultados que você realmente deseja experimentar. E é isso que você aprenderá neste livro.

Este não é um livro típico sobre a lei da atração. Tampouco é um livro típico de desenvolvimento pessoal, mas sim uma sinergia entre os dois, cujo resultado irá alimentar seu subconsciente, remover a programação que o está prejudicando e que o está impedindo de realizar seus sonhos. Ele reprogramará sua mente com informações que o ajudarão a usar seu potencial ao máximo, para manifestar seus objetivos e desejos. Porém, não vou te dar o que você não tem, nem mesmo te ensinarei algo que você já não saiba, mas simplesmente te ajudarei a ver e usar o grande poder que já está dentro de você.

As leis do universo funcionam para todos e funcionarão para você se você estiver disposto a dedicar trinta minutos por dia para refletir e aplicar o que aprenderá aqui. E eu sei que você os tem. Se você puder deixar de ver suas redes sociais por pelo menos trinta minutos por dia, você poderá fazer. Esta pode ser uma das melhores decisões da sua vida. Quando terminar esta leitura, finalmente conseguirá eliminar todos os bloqueios que o impedem de atingir seus objetivos e perceberá todas as portas que se abrirão para você.

O objetivo deste trabalho é que você obtenha resultados profundos nas áreas-chave da sua vida que mais importam para você. Você descobrirá as raízes de sua situação atual e poderá eliminá-las uma a uma, se assim desejar. Você aprenderá a importância de sua mentalidade, identificará suas crenças limitantes e as eliminará para direcionar sua mente para comportamentos empoderadores que lhe permitam manifestar uma vida plena e feliz. Parece difícil de acreditar, mas você pode realmente ter o que quiser, contanto que mude sua mentalidade. Imagine como você se sentirá ao descobrir por que faz o que faz e poder mudar isso.

Também vou apresentar a você a ciência por trás da lei da atração. Não tenho nada contra misticismo, religiões, metafísica ou

qualquer outra abordagem que você encontrará na maioria dos livros sobre a lei da atração, mas minha mente cética me diz que há uma explicação lógica para cada evento, e neste livro examinaremos a ciência por trás dos poderes criativos de sua mente. Revisaremos estudos que mostram exatamente como nossa mente dá origem à forma material e, à medida que cada peça do quebra-cabeça se ajeita, você descobrirá que a ciência acaba sendo ainda mais surpreendente do que o misticismo.

Antes de continuar, devo esclarecer que neste livro usarei as palavras “Deus” e “O universo” de forma indistinta, pois para mim são todas iguais. Peço-lhe que substitua estas palavras pelas que melhor se adequam a você de acordo com as suas crenças.

MINHA HISTÓRIA, SUA HISTÓRIA

Como você chamaria algo que funciona ainda que não tenha ideia de como? Algo que acontece sem uma explicação clara de como ocorre? Nos últimos anos, tem se tornando muito populares os conceitos de *“lei da atração”*, *“criação da realidade”* ou *“manifestação deliberada”*. Embora esses processos não pareçam seguir regras estabelecidas, muitos autores estão tentando descrever o que acontece em termos de leis científicas.

Desde criança tinha a sensação de que a grandeza se aproximava de mim. Minha vida incrível e maravilhosa começaria a qualquer momento. Eu não tinha pressa porque era jovem e me sentia imortal. Teria décadas para esperar pela minha grande vida. Mas então fiz trinta anos e não havia sinais de minha vida magnífica. Tive alguns relacionamentos ruins, negócios falidos e uma dívida enorme. Eu senti como se estivessem me esquecido. Eu estava destinado à grandeza, mas minha vida era apenas comum e mundana.

Quando estava me aproximando dos quarenta, comecei a sentir que meus melhores anos haviam acabado. Era tarde demais, e já não era mais jovem o suficiente para brilhar. Não havia nada melhor por vir. Isso era o melhor que iria conseguir.

Como isso aconteceu? Como consegui desperdiçar meu potencial?

Porém, e apesar de minha realidade naquele momento ser uma espécie de pântano que não me deixava escapar, havia uma centelha dentro de mim que mantinha viva a esperança de que algo melhor me aguardava.

Sempre gostei de passar pelo menos meia hora lendo pela manhã. Recordo de muitas manhãs em uma cafeteria tentando absorver todas as informações motivacionais que eu poderia naquele momento. Gostava de me sentir no topo do mundo, pelo menos por aquela meia hora, e realmente acreditava que minha vida estava prestes a mudar com essa informação, mas geralmente depois de uma semana (ou menos) de “pensamento positivo”, a motivação começava a desaparecer e todos os passos positivos que

eu havia dado começaram a exigir muito esforço. Logo depois voltei aos meus velhos hábitos e acabei declarando que “isso não funciona” e passei para um novo livro.

Mas um dia li uma frase que ficou gravada na minha cabeça: “Se você continuar fazendo o mesmo, continuará obtendo os mesmos resultados.”

Essa deve ser uma das frases mais simples, porém mais poderosas que encontrei. Foi nesse momento que percebi que se não fizesse algo radicalmente diferente, nada mudaria na minha vida medíocre. Algo fez um clic na minha cabeça e nunca mais vi o mundo da mesma maneira.

Logo me recordei de quando li o famoso livro de Napoleon Hill, *“Pense e Enriqueça”*, e suas palavras me deixaram paralisado: *“Os pensamentos se convertem em coisas”*. Esta pequena frase estava na minha cabeça dia e noite. Fiquei fascinado com a ideia de que apenas mudando meus pensamentos eu poderia mudar minha vida, mas havia algo que não fechava. Me deixe explicar: os pensamentos se transformam em coisas. Isso é certo. Agora mesmo estou sentado em uma poltrona enquanto escrevo estas linhas, e esta poltrona começou como um pensamento na mente de alguém. Essa pessoa pensou em cada detalhe. Pensou na moldura, no tecido, nas curvas, na cor. Portanto, os pensamentos se tornam coisas... Mas ao mesmo tempo essa frase não é verdadeira. Nunca mais voltarei a ter 16 anos e tampouco pilotarei uma nave até Marte, por mais que eu pense.

Então o que quero dizer com isso?

Sei que todos os seres humanos desejam expandir suas vidas até os limites de seu potencial. Queremos ser os mais felizes, saudáveis, ricos, sábios e amados possível. Mas não quero que você cometa o erro de acreditar que deve perseguir sonhos impossíveis ou pensamentos que nunca se transformarão em coisas. Não me entenda mal, há um meio-termo amplo entre os tipos de pensamentos que se transformam em coisas e os que não. E este livro explora esse terreno.

A ideia de que pensamentos são coisas, se converteu em uma caricatura na cultura popular. É claro que há limites para as capacidades criativas humanas, por exemplo, não posso manifestar

um elefante no meu quintal apenas pensando em um. No entanto, novas descobertas em epigenética, neurociência, eletromagnetismo, psicologia e física quântica estão mostrando que os pensamentos podem ser profundamente criativos.

Bem, esse foi um pequeno, mas necessário esclarecimento sobre a frase “os pensamentos se convertem em coisas”. Agora vamos voltar à minha história e ao momento em que descobri Napoleon Hill e seu livro. Desde então comecei a ler tudo o que pude encontrar sobre a manifestação dos desejos e algo me levou a me concentrar principalmente na lei da atração. Li autores como Wallace Wattles, Charles Haanel, Esther Hicks e Wayne Dyer. Eu segui diferentes escritores e gurus, fiz inúmeras visualizações, criei painéis de visão e repetia minhas afirmações diligentemente.

Mas me deparei com um obstáculo enorme: não consegui fazer funcionar. Qualquer sucesso que parecia ter era apenas esporádico. Na maior parte do tempo, nada acontecia. Às vezes, tudo saía catastroficamente errado e não manifestava o que eu havia pedido, muito pelo contrário!

Até este ponto tinha seguido cegamente as instruções exatas de outros, e então esperava resultados. Cortei fotos das coisas que queria e coleí na parede, pensando que cortar e colar tinha algum tipo de poder sobre os eventos do mundo. Mas foi só quando percebi que o poder vinha de dentro de mim que as coisas começaram a funcionar de repente.

Em algum momento, comecei a tomar consciência do que estava acontecendo comigo. Percebi que até então eu só estava lendo por diversão, tentando obter instruções rápidas. Eu estava agindo como se pudesse mudar minha vida apenas pelo ato de ler, como se os livros contivessem palavras ou feitiços encantados. Não estava trabalhando em aplicar o que tinha aprendido. Eu sabia que estava esperando uma grande mudança, mas não estava me esforçando muito. Então, naquele momento, decidi que faria algo diferente.

Desta vez, quando a motivação começou a desaparecer, continuei trabalhando conscientemente. Logo cheguei a etapa em que pude identificar que já podia manifestar algumas coisas, embora minhas manifestações fossem quase sempre quase aleatórias. Às vezes, o mais fácil e o menor pareciam impossíveis de alcançar,

enquanto as coisas realmente grandes pareciam vir facilmente para mim. Minha vida estava cheia de prosperidade, mas ainda me sentia como uma criança no controle de uma arma extremamente poderosa.

E assim, comecei a notar metodicamente o efeito que eu tinha no mundo. Comecei a perceber e me tornar consciente de meu próprio poder, o poder de meus pensamentos, minhas ações e meu efeito nas coisas ao meu redor. Este efeito sempre esteve lá, mas não o havia identificado até aquele momento. E com isso, minha vida deu uma guinada. Todas as coisas que eu mais havia desejado, dinheiro, amigos, um parceiro estável, tudo começou a chegar até mim. Em vez de explicar os sucessos fortuitos como coincidência, vi tudo como evidência de minha própria influência e tudo começou a melhorar.

No entanto, um novo obstáculo apareceu. Começaram a surgir momentos em que me sentia indigno, como se estivesse brincando com coisas que não tinha direito. Então me dediquei ao estudo da lei da atração, a ciência e a mentalidade, mas não li mais nenhum livro. Desta vez, o objeto de meu estudo foi minha própria vida e minha experiência. Comecei a prestar atenção ao que estava acontecendo comigo quando fazia essas coisas. Descobri que a fonte do sucesso e da realização de qualquer objetivo é você mesmo, e não o livro ou as palavras de outra pessoa. Descobri também que quando passava o dia obcecado com um problema aparente, ao final do dia ainda seguia sem resolvê-lo e o contrário também era verdadeiro, ou seja, quando deixava de lado minhas preocupações, as coisas finalmente terminavam se encaixando e em retrospecto descobri que os acontecimentos sempre aconteciam da melhor maneira para mim. E esse livro que você tem nas mãos é fruto de tudo que aprendi.

Com o que vamos explorar aqui consegui criar a vida dos meus sonhos, e não quero dizer que me conformei com o que a vida me dá, mas que consegui alcançar e manifestar a maioria das coisas que desejei.

Espero que minha história tenha despertado ou reacendido a mesma centelha dentro de você sobre alcançar a vida dos seus sonhos e, no próximo capítulo, mostrarei como transformar essa

centelha em uma chama que o manterá motivado nos momentos em que você mais precisa.

UMA DOSE DE MOTIVAÇÃO

“Nas profundezas da mente humana existem certos poderes adormecidos, poderes que o ser humano nunca sonhou em possuir, forças que surpreenderiam e revolucionariam sua vida se acordassem e agissem” - Orison Marden

Com a leitura deste livro você obterá resultados, mas não cometa o erro de se comparar com os outros, porque você é única ou único, e seu processo de mudança também. O que importa são os seus resultados, e para obtê-los você deve ser persistente. Em algum momento você pode dizer algo como: “Eu perdi a motivação”, mas na verdade a motivação não se perde sem uma causa, mas diminui quando você não faz as coisas bem.

Quando você pensa: “Vou continuar lendo depois de assistir à TV”, você está se preparando para alcançar os mesmos resultados que alcançou até agora. A motivação não vai chegar até você. A motivação está faltando. A motivação começa quando você age. É como ir à academia, você não se motiva até chegar lá e começar.

O mesmo vale para o medo, e é fácil disfarçar como falta de motivação. O medo é uma das maiores barreiras que você enfrentará ao tentar manifestar seus maiores sonhos. Existe uma diferença entre viver e sobreviver. Viver é apostar no que você quer e arriscar que coisas novas aconteçam, enquanto sobreviver é se apegar ao seguro. A mente tem medo do desconhecido e prefere ficar com o conhecido e seguro. Mais adiante, falaremos em detalhes sobre o que significam seus medos, mas por enquanto informarei que existe uma maneira de superá-los, que é intencionalmente se familiarizar com o desconhecido. Ao agir, acreditar em si mesmo e se motivar, você verá que pode alcançar, não importa onde já esteve antes ou agora, o importante é onde você quer estar. Não há nada que não esteja ao seu alcance se você tiver uma ideia clara, precisa e concreta do que deseja e uma determinação inabalável de ir em busca disso.

Portanto, leia este livro com um objetivo em mente.

Por que está aqui?

Por que investe seu tempo lendo isso?

Que resultados você espera?

O que você quer aprender?

Anote, lembre-se e mantenha sua visão.

A maioria das pessoas adora a expressão: “vou acreditar quando ver”. Bem, veja agora mesmo. Basta fechar os olhos por um minuto e imaginar que várias semanas se passaram e você pode ver os resultados que deseja. Imagine aquele momento em que você já pensa diferente, em que sabe que merece tudo. Você sabe bem que vale a pena, e não é arrogância, mas a certeza de que você é uma pessoa talentosa, dotada e que sua mente trabalha para você. Não o contrário. Imagine aquele momento em que sua mente será sua melhor aliada, quando de repente você terá acesso à motivação e à convicção de que poderá alcançar o que deseja se trabalhar para isso.

Imagine aquele momento em que você está convencido de que o sucesso é inevitável, que conseguirá uma promoção, um aumento de salário, que iniciará aquele negócio que o entusiasma e lhe proporcionará riqueza, prosperidade, liquidez financeira, abundância, dinheiro e sucesso que você sempre quis e o que você merece.

Você fez isso? Você visualizou?

Isso é importante. Então, pare um momento e visualize como se sentirá em sua vida, parecerá e será quando você tiver uma confiança extraordinária, quando sua mente trabalhar com você e não contra você, apoiando-o sem sabotá-lo até que seja capaz de construir uma empresa inteira sem um pinga de dúvida, aquele momento em que você pode se responsabilizar pelo seu corpo, pela sua saúde e pela sua vida com dedicação e comprometimento. Ao visualizá-lo, só então você terá dado o primeiro passo real para realizar seus sonhos.

Somos nossos pensamentos e, se estivéssemos realmente cientes do poder que eles têm em nossa vida, nunca mais teríamos um pensamento negativo. Mudar a maneira como você pensa mudará a maneira como você age, e mudar a maneira como você age mudará os resultados que obtém. Concordo que pensar melhor

pode não ser o único ingrediente, mas sem isso é impossível encontrar o caminho certo que leva ao sucesso.

SONHE GRANDE, comece pequeno e aja agora. A menor ação vale mais do que a maior intenção.

Muitas pessoas morrem na sala de espera da vida sem fazer o que realmente queriam fazer. Aquilo de “um dia eu farei”, “quando eu tiver tempo”, “quando eu tiver dinheiro” ou “quando eu puder”, nunca acontece. Sempre há um “mas” para se justificar e não dar um passo. Se você não agir sobre a vida, ela agirá sobre você. Os dias se transformarão em semanas e as semanas em meses, e antes que você perceba, seu tempo estará esgotado.

Os limites não estão em você, mas em seu entorno. As pessoas são um reflexo da média das pessoas que mais são próximas, e o grande perigo de estar perto de pessoas que não são excelentes é que começamos a nos tornar como elas, mesmo sem perceber.

Portanto, ouse fazer o que parece ser difícil para a maioria. É ali onde você realmente vai crescer. Se você tem medo, isso significa que você tem uma oportunidade de crescer, se você não tem medo, existe uma grande probabilidade de que esteja se comportando de maneira rotineira. O crescimento está sempre associado a um certo nível de inquietação que o obriga a fazer coisas a que não está habituado e, portanto, permite que aprenda e melhore.

O medo é o fator fundamental que leva as pessoas a ter uma vida pequena e inautêntica. Porém, não se trata de negá-lo, mas de agir apesar dele. A conformidade é a maior traição que você faz a si mesmo todos os dias. Você se contenta em se comparar à miséria dos outros, embora não haja outra pessoa como você. Ninguém tem seu mesmo corpo, nem sua alma. Você é único e irrepetível, como o resto dos mortais do planeta. Então, por que você insiste em ser mais um como o resto?

Muitas pessoas passam mais tempo se concentrando em seus pontos fracos do que desenvolvendo seus pontos fortes. Quase todo mundo vive em uma programação mental silenciosa e cheia de mentiras impostas pela sociedade, mas a sociedade não foi construída para realizarmos nossos sonhos. O primeiro mal causado

pela sociedade está na nossa educação básica, que nos padroniza e nos condiciona a todos com o mesmo programa mental. A criança que não pinta dentro das linhas recebe um puxão de orelha. Aquele que sai da fila é punido. Aquele que pergunta demais manda ficar de boca fechada. Aqueles que dão respostas imprevisíveis são ridicularizados e aqueles que quebram as regras são colocados olhando para a parede. O objetivo é que não saiam peças defeituosas, a partir da padronização do processo de produção educacional para que ninguém se destaque. Se nivela para baixo. É por isso que a diferença é sempre desconfortável.

Essa industrialização do processo educacional em que as crianças são fabricadas no atacado, aos poucos muitos tipos de personalidade vão sendo anulados, tirando sua singularidade para passarem a fazer parte da uniformidade do rebanho. Como resultado, encontramos pessoas cortadas com o mesmo padrão, levando à insatisfação crônica ao longo da vida.

Portanto, o primeiro desafio que você terá que enfrentar sem dúvida será sair daquela programação que a sociedade lhe impôs e aceitar que ela lhe foi imposta para atender a padrões absurdos que o levam ao conformismo e à mediocridade. Você deve descobrir sua singularidade para criar a vida que realmente deseja viver.

A principal razão pela qual perdemos tempo com pensamentos pequenos é porque não identificamos nossos grandes sonhos. Crescemos acreditando que ter grandes sonhos é para os outros, não para nós. Mas uma pessoa que vive sem noção dos objetivos que deseja alcançar e de suas prioridades é uma pessoa que perde muito tempo, esforço e energia tropeçando de um lugar para outro. Quanto mais claras as coisas, mais fácil é tomar decisões e planejar ações que permitam que elas sejam alcançadas.

Em outras palavras, quem não sabe o que quer, acaba onde não quer.

Portanto, saia da sua zona de conforto. Você só pode crescer se estiver disposto a sentir desconforto. Cada vez que você sentir medo, se parabenize, pois é uma oportunidade de melhorar e evoluir. Se sua vida é muito fácil, provavelmente você está estancado. Quando você vive de maneira rotineira, você repete

comportamentos que automatizou e, portanto, não obtém mais experiência, mas sim mais anos repetidos.

Abra-se para as possibilidades. Chegou o momento de mudar. Agora, no próximo capítulo começaremos com a primeira parte: Conhecimentos preliminares.

PARTE I

CONHECIMENTOS PRELIMINARES

Nesta primeira parte, apresentarei os conceitos fundamentais para a aplicação do sistema Pronoier de 5 passos. Você aprenderá (ou reaprenderá) sobre a lei da atração, sua mente, seus pensamentos, como seu cérebro cria a realidade que você está percebendo neste exato momento, e você descobrirá como a ciência vem mostrando que você tem capacidades que certamente nem imaginou.

Chapter 1

O QUE É A LEI DA ATRAÇÃO?

“Você é um ímã vivo. Você atrai para sua vida pessoas, situações e circunstâncias que estão em harmonia com seus pensamentos dominantes” - Brian Tracy

A lei da atração não é um conceito novo. Sempre existiu e funciona constantemente, quer você acredite ou não. Você não pode deixar de usá-la e funciona perfeitamente 100% das vezes, seja a seu favor ou contra você. É uma lei impessoal e imparcial. Não importa se você acredita em Deus, Buda, nos deuses do hinduísmo, no universo. A lei sempre funciona exatamente da mesma maneira: manifesta em sua vida qualquer coisa com que esteja alinhado, independentemente se o que você pensa, imagina, sente ou acredita, é algo que você teme ou deseja.

Antes de continuar, vamos esclarecer três pontos importantes. Em primeiro lugar, não tenho uma casa cheia de cristais, pentagramas, velas, amuletos, não invoco espíritos, deusas ou coisas do gênero. Também não julgo quem gosta de usar esse tipo de parafernália, mas simplesmente opto por não usar porque não faz sentido para minha compreensão. Algumas pessoas usam esses tipos de elementos com grande sucesso, pois permitem que elas entrem em contato com sua própria inspiração, então se ter cristais, pentagramas ou imagens de deusas te faz sentir mais capaz, então eles são absolutamente adequados para você.

Em segundo lugar, não estou interessado nos comentários de pessoas que falam do “caminho verdadeiro” ou do “caminho original”. O que compartilho aqui com você é baseado na minha própria experiência e você deve adaptá-la à sua vida. Ninguém tem o conhecimento absoluto de como fazer a lei da atração funcionar, e se alguém atribui assim, eu aconselho você a fugir porque esse tipo de conversa cheira a dogma religioso, e não há lugar para dogma religioso em uma demonstração bem-sucedida.

Terceiro, e este é um conselho em vez de um esclarecimento, quero que você pense sobre seu propósito ao usar intencionalmente esta lei. Muito da conversa atual sobre a lei da atração na mídia

negligencia um aspecto fundamental desta ferramenta incrível, e não entendê-la é provavelmente o maior erro que você pode cometer. As pessoas muitas vezes caem na armadilha de pensar que a lei da atração se trata de obter mais e melhores coisas materiais, mas não é. Embora efetivamente nos ajude a conseguir as coisas, seu propósito mais profundo é fazer com que nos relacionemos melhor com nós mesmos, que nos amemos, aceitemos e nos apreciemos mais profundamente.

Os bens materiais podem certamente fazer parte dessa grande vida, mas as pessoas se metem em problemas quando os bens materiais se convertem em seu principal objetivo. Se você se define pelas coisas que tem, nunca será verdadeiramente feliz e sempre haverá algo mais de que você precisa para ser feliz. Sua felicidade se tornará dependente de coisas e circunstâncias que são externas a você e, conseqüentemente, você perderá sua concentração e sua paz de espírito.

Sua vida será melhor quando você tiver isso em mente. Todos nós conhecemos alguém que pode ter muitos bens materiais, mas ainda assim não é feliz. Portanto, não são as coisas que o farão feliz, mas como você se relaciona com elas.

Muito bem, esclarecimentos feitos, vamos continuar.

Você notou que às vezes o que você precisa simplesmente se encaixa em seu lugar?

Talvez você tenha conhecido o cliente ou parceiro de vida perfeito apenas pelo destino ou por estar no lugar e na hora certos?

Você já ouviu falar de pessoas que se encontram em relacionamentos ruins repetidamente e sempre reclamam que têm azar com seus parceiros?

Todas essas experiências são evidências da lei da atração. Não existe coincidência. Tudo o que vemos nada mais é do que a lei da atração trabalhando com cada pensamento que você tem, quer você perceba ou não, e quanto mais é deliberadamente usada, mais dessas “coincidências” você pode ver. Porém, a maioria não entende do que se trata e só vive pensando “às vezes *tenho sorte* e às vezes *tenho azar*”.

Por que continuamos cometendo o erro de atribuir à sorte tudo o que nos acontece? Ou, pior ainda, por que achamos que o mundo é

injusto conosco ao nos dar experiências ruins?

No universo tudo tem um propósito, tudo funciona e se encaixa em perfeita harmonia. O sol está perto o suficiente da terra para sustentar a vida e temos uma lua que causa ondas equitativas em todo o mundo. Então, com toda essa perfeição ao nosso redor, por que preferimos pensar que Deus tornou o mundo injusto conosco? Na verdade, nada é injusto, de forma alguma. Este mundo foi feito completamente e 100% justo para todos.

Mas como posso dizer uma coisa dessas se algumas pessoas nascem na pobreza e outras na riqueza?

Bem, como você aprenderá em breve, cada ser humano na Terra tem a mesma capacidade de criar sua vida exatamente da maneira que deseja. Embora, infelizmente, não haja pessoas suficientes que entendam isso. A maioria das pessoas não sabe como usar a lei da atração e da energia em seu benefício e, à medida que envelhecem, tornam-se cada vez mais infelizes devido às circunstâncias infelizes, que na verdade causaram a si mesmas sem se darem conta. Acreditam que sua infelicidade se deve à falta de sorte ou a circunstâncias incontrolláveis e infelizes, mas nunca ao seu próprio trabalho, recusando-se a aceitar ou reconhecer que é controlando a maneira como pensamos e sentimos que podemos criar deliberadamente o estilo de vida que queremos. Mesmo as pessoas em situação de rua poderiam ter sucesso se pudessem aprender a controlar seus padrões de pensamento e emoções.

Então, não importa onde você nasceu, quanto dinheiro sua família tem, onde você estudou ou se você nasceu com capacidades físicas diferentes. Todo aquele que nasce está sujeito à lei da atração e funciona da mesma forma para toda a humanidade.

Claro, existem algumas coisas que não podemos mudar. Se alguém nasceu sem pernas, simplesmente não as consegue fazer crescer. No entanto, ao usar a lei da atração, somos todos tão capazes quanto qualquer outra pessoa de criar o estilo de vida dos nossos sonhos.

Este mundo é feito de energia e temos que dizer a essa energia exatamente o que fazer. Há energia ao nosso redor, vagando sem rumo (um grande desperdício), e você tem duas opções: deixar toda

essa energia decidir por si mesma o que vai fazer (isto é, seu subconsciente), ou pode ser você a decidir o que acontece.

Mas antes de vermos como assumir o controle de nossa energia, vamos ver como esse conceito da lei da atração se originou.

O movimento que se conhece como “Novo Pensamento” surgiu dos ensinamentos de Phineas Quimby no início do século XIX. Em 1838, Quimby começou a estudar o Mesmerismo e percebeu o efeito mental e placebo da mente sobre o corpo ao prescrever medicamentos sem valor químico, que curiosamente curavam pacientes de doenças. A partir daí, Phineas Quimby desenvolveu teorias de cura com ajuda mental.

Mais tarde, o termo “lei da atração” começou a ser usado amplamente nos círculos ocultistas. Não vamos nos aprofundar nessas referências, já que pessoalmente prefiro explicações científicas e, embora os princípios e formas de manifestação ainda não sejam geralmente reconhecidos pela ciência ocidental, algumas descobertas na mecânica quântica, como o “colapso da função de onda”, que revisaremos nos capítulos subsequentes, estão perto de fornecer uma explicação para o processo de manifestação em termos de ciência.

No século XX, o aumento do interesse pelo tema levou a escrita de muitos livros, incluindo:

- “A ciência de ficar rico”, (1910) por Wallace D. Wattles.
- “O Sistema da Chave Mestra”, (1912) por Charles Haanel.
- “Como fazer amigos e influenciar as pessoas”, (1936) por Dale Carnegie.
- “Pense e Enriqueça”, (1937) por Napoleon Hill.
- “O poder do pensamento positivo”, (1952) por Norman Vincent Peale.
- “O poder do subconsciente”, (1962) por Joseph Murphy.
- “Visualização criativa”, (1978) por Shakti Gawain.
- “Você pode curar a sua vida”, (1980) por Louise Hay.
- “A lei da intenção e do desejo”, (1994) por Deepak Chopra.
- “O segredo”, (2006): Nesse ponto, o conceito da lei da atração ganhou bastante exposição com o lançamento do

filme e do livro escrito por Rhonda Byrne. Desde então, a lei da atração se tornou muito mais popular. No entanto, como o filme retrata o assunto de uma forma muito superficial com uma base inadequada para aplicação no mundo real, contribuiu para algum ceticismo.

Muito bem, mas o que é a lei da atração?

A lei da atração é uma poderosa lei universal. Afeta cada parte da sua vida. É o segredo para ser feliz, viver uma vida plena e ter a capacidade de conseguir o que deseja. A compreensão dessa lei está diretamente relacionada à qualidade de sua vida, riqueza, abundância (ou falta dela) e seu grau de sucesso. Essa lei simplesmente diz que criamos ou atraímos coisas, eventos, circunstâncias e até pessoas que entram em nossas vidas graças aos nossos pensamentos e sentimentos.

Isso significa que podemos ter, fazer ou ser qualquer coisa que escolhermos, usando nossos pensamentos de maneira positiva. O oposto também é verdadeiro, ou seja, criamos cada uma de nossas circunstâncias negativas com os pensamentos e emoções que enviamos para o universo, e você logo entenderá por que e como isso acontece.

Se você não está satisfeito com sua situação atual, saiba que isso é apenas o resultado do que esteve pensando e sentindo no passado. Não tem nada a ver com o que você está pensando e sentindo agora. Como disse Gandhi: “Se você quer entender o seu presente, analise o seu passado. Se você quer entender o seu futuro, analise o seu presente”.

Você sempre esteve no controle de seu destino. Se nos últimos 40 anos você tem acalentado pensamentos de que nunca terá uma casa, então é muito provável que nesses 40 anos você não tenha uma. Mas mesmo que fosse esse o caso, não é tarde demais para mudar. No mesmo dia em que você começar a acreditar verdadeiramente que terá uma casa, será o dia em que isso se tornará uma possibilidade. Mesmo depois de 40 anos de padrões de pensamento negativos, você ainda pode ser o dono daquela casa quando começar a usar a lei da atração de maneira positiva.

Esta lei não é apenas uma ideia ou teoria. É uma das leis da vida com a qual todo ser humano está vinculado e igual a qualquer outra lei universal, portanto não há como evitá-la ou modificá-la. Simplesmente é o que é.

Vivemos em um mundo de causa e efeito, portanto, existem duas maneiras de usar nossos pensamentos. A primeira é usá-los sem controle e assim não teremos consciência dos efeitos que produzirão, ou bem, podemos aprender a controlar nossas emoções para obter os efeitos positivos que desejamos em nossa vida.

Para entender melhor, pense em você como um grande ímã, e nesse ímã há um dial de controle com configurações que vão de ruins a maravilhosas. Qualquer que seja a configuração do dial, é isso que entra em sua vida, ou seja, a configuração do dial vai determinar as oportunidades, as pessoas, os eventos, as circunstâncias e as coincidências que você verá em sua vida. E aqui está o importante: a palavra “verá”. Notar essa nuance sutil é fundamental, porque a abundância está disponível para todos, embora apenas algumas pessoas possam vê-la, porque para a maioria suas mentes estão programadas para ver a escassez.

São os seus pensamentos e sentimentos que determinam a configuração do seu dial, portanto, se você tiver pensamentos e sentimentos inúteis, atrairá uma vida da mesma qualidade. Se você tiver pensamentos e sentimentos maravilhosos, terá uma vida maravilhosa. É realmente tão simples assim, embora nós, humanos, amemos tornar tudo muito mais complicado.

Em um nível de energia, é assim que parece: de acordo com a física quântica, absolutamente tudo é energia (você, a cadeira em que está sentado, suas roupas, seus pensamentos, seus sentimentos), mas o conceito de que “tudo é energia” é contrário à nossa experiência. Acreditamos que somos sólidos, que a cadeira em que estamos sentados é sólida e assim por diante, então como sabemos que tudo é energia?

Graças à famosa equação de Albert Einstein, $E = mc^2$, onde E é a energia, m é a massa e c é a velocidade da luz. O 2 significa simplesmente que a velocidade da luz é elevada ao quadrado. Graças a esta fórmula sabemos que o universo é uma grande bola

de energia inesgotável e, em suma, diz que a energia se transforma em massa e vice-versa.

Agora, como é que esta energia (nossos pensamentos) se torna realidade (massa)?

Em física quântica, existe um conceito denominado onda de probabilidade. Essas ondas de probabilidade são onde tudo neste universo começa sua forma física. São energia, como tudo que podemos ver e tocar, ou o que não podemos ver nem tocar (como os pensamentos). Nos referimos a essas ondas vibracionais como ondas de probabilidade, pois elas começam como energia que provavelmente se tornará qualquer coisa que decidirmos que seja, mas não se tornará algo até que um pensamento seja enviado ao universo para colocar tudo em movimento.

No capítulo “Seu cérebro escolhe sua realidade”, veremos com mais detalhes como isso acontece. Por enquanto, peço que você confie em mim e aceite que no momento em que você tem um pensamento é o momento exato em que o pensamento se converte em algo, ou seja, se torna uma pequena partícula no espaço. Este é o início quando se está criando uma realidade física e tangível, e então, quando o objeto de seu pensamento já foi criado nesta pequena forma, é sua vez de abordá-lo aplicando a lei da atração.

Tenha em mente que não apenas os objetos funcionam dessa maneira. Basicamente, todas as coisas, situações e circunstâncias que você experimenta são feitas de energia.

Bem, como você pode conseguir o que deseja usando a lei da atração?

Para atrair o que você deseja, você deve colocar sua própria energia vibracional no mesmo nível vibracional que você deseja. Já discutimos que seus pensamentos são o que criam a minúscula partícula de seus desejos, mas também são seus pensamentos que trazem sua energia vibracional ao mesmo nível desse desejo. No entanto, não é assim tão simples. Para que o seu pensamento seja realmente enviado para o universo, o pensamento deve vir de sua mente subconsciente.

Todos nós temos uma mente consciente e uma mente subconsciente. A mente consciente é aquela que você usa para fazer as coisas do dia a dia, enquanto o subconsciente é onde você

guarda suas memórias e sentimentos de longo prazo, e está constantemente enviando pensamentos para o universo, independentemente de esses pensamentos serem algo que você deseja ou teme.

Existem algumas sutilezas muito importantes que você deve compreender e aceitar. Em primeiro lugar, o universo não pode dizer a diferença entre um pensamento bom e um pensamento ruim. Ele não entende se o seu pensamento é algo que você deseja ou não, e é por isso que o uso das palavras “*quero*” ou “*não quero*” não faz diferença. Se você está pensando: “*não quero perder meu emprego*”, seu cérebro e o universo apenas ouvem a parte sobre perder seu emprego.

Outra coisa que você deve aceitar é que o universo não tem ouvidos. Tudo o que você disser em voz alta não será ouvido. Se por um ano você falasse em voz alta: “*quero que meu chefe me dê um aumento*”, mas na sua cabeça ficasse pensando “*não vou receber aumento este ano*”. Adivinha o que vai acontecer? Você não vai receber esse aumento. O universo não ouve as palavras que você diz, ouve o que você pensa.

Portanto, a qualidade de seus pensamentos e sentimentos está diretamente relacionada à sua qualidade de vida. Seus pensamentos e sentimentos são energia e, como tal, começam a ressoar, atrair e se envolver com pessoas, circunstâncias, oportunidades e eventos que vibram no mesmo ritmo. A esta altura, tudo pode parecer um tanto místico, mas logo mostrarei como a ciência apoia essa filosofia.

Neste ponto, quero que você entenda que, ao contrário da opinião da maioria das pessoas, conseguir o que deseja tem muito pouco a ver com ser digno, merecedor ou mesmo ganhador, mas sim é uma questão de vibrar na mesma frequência do que você deseja atrair. Sempre acontece assim.

Você já andou pela rua e de repente começou a flutuar no ar porque a gravidade deu uma pequena pausa? Espero que não. Ao menos comigo nunca aconteceu. Isso porque a gravidade é uma lei universal e está sempre operando, independentemente de você acreditar nela. E como você já sabe, a lei da atração também é uma lei universal, então você está sempre atraindo algo e não pode

evitar. Portanto, a questão importante é: Você está atraindo o que deseja ou o que não deseja?

Como seus pensamentos e sentimentos são tão importantes para determinar o que você atrai, neste ponto você pode pensar que precisa controlar todos eles. No entanto, isso seria uma tarefa impossível. Temos entre 60.000 e 70.000 pensamentos por dia, por isso seria impossível avaliar cada pensamento para determinar se é positivo ou negativo, mas felizmente existe uma maneira muito mais fácil: seus pensamentos produzem sentimentos, então tudo que você precisa fazer é prestar atenção a como você está se sentindo.

A maneira como você se sente determina o tipo de ímã que você é. Se você se sente bem, você é um ímã que atrai o que deseja. Se você se sente mal, está ocupado atraindo tudo o que nunca quis. É tão simples assim.

Imagine que quero cinco novos clientes em meu negócio, então digo: “quero cinco novos clientes!” Isso soa muito bem, parece que estou falando sobre o que quero. Mas e se eu me sentir mal quando disser isso? Talvez eu tenha alguns pensamentos ou crenças limitantes como: “isso nunca vai acontecer”, “é muito difícil”, “não posso fazer isso”. Talvez dizer nem pareça verossímil e, portanto, o que realmente estou atraindo é a necessidade de novos clientes, a decepção e a frustração de não tê-los, em vez de atrair o que realmente quero. Assim, seus sentimentos mostram onde está o dial do seu ímã, independentemente do que você diga que deseja.

Embora os princípios da lei da atração sejam bastante simples, sua aplicação não é necessariamente assim. Como já vimos, primeiro é necessário ter consciência para perceber como você se sente e, segundo, é preciso disciplina para fazer algo diferente quando você se sente “mal”. Não importa o quão correto, justificado ou apropriado você ache que é o seu mal pensamento. Quando você realmente entende a lei da atração, percebe que o custo de ficar “se sentindo mal” vai custar mais do que você está disposto a pagar.

Uma das estratégias mais simples para monitorar seus pensamentos e controlar seus sentimentos é prestar atenção à sua linguagem e às palavras que você escolhe usar com mais frequência. Suas palavras, tanto aquelas que você diz em voz alta

quanto aquelas que você diz silenciosamente, muitas vezes fora do seu nível de consciência, estão intimamente relacionadas ao que você atrai.

Quando você fala sobre algo do seu passado, você não está apenas o relatando, mas o está recriando. Em nível hormonal, químico, neurológico e energético, seu corpo responde exatamente da mesma forma a essas histórias do passado e ao que acontece no presente.

Então, que tipo de histórias você está contando a si mesmo?

Na edição de 22 de maio de 2007 do New York Times, há um artigo de Benedict Carey intitulado “*Esta é a sua vida (e como você a conta)*”. O artigo afirma que, por meio de entrevistas com centenas de homens e mulheres, uma tendência foi claramente identificada: pessoas com problemas de vida semelhantes contaram histórias semelhantes.

O que se segue é um trecho do referido artigo:

“Ao analisar os textos das entrevistas, os pesquisadores encontraram fortes correlações entre o conteúdo da vida atual das pessoas e as histórias que contam. Aqueles que são normalmente vistos como amargos têm muitas lembranças boas, mas essas cenas são frequentemente contaminadas por alguns detalhes sombrios, como por exemplo: o orgulho da formatura da faculdade foi prejudicado quando um amigo fez um comentário mordaz, ou a festa de casamento foi maravilhosa até que o padrinho desmaiou por causa da bebida. Uma nota de decepção parece encerrar cada uma de suas frases narrativas. Em contraste, os chamados adultos generativos - aqueles que têm pontuação elevada em testes que medem a consciência cívica e seu nível de responsabilidade - tendem a ver muitos de seus eventos de vida na ordem inversa. Por exemplo, eles reprovaram na sexta série, mas conheceram um conselheiro maravilhoso e ingressaram no quadro de honra no ano seguinte. Foram abandonados por seus parceiros em um divórcio doloroso, mas isso lhes permitiu conhecer um novo parceiro maravilhoso”.

Portanto, ouça a si mesmo e analise as histórias que conta aos outros e a si mesmo.

Com que frequência você fala sobre seus problemas?

Com que frequência você fala sobre o que não funciona?

Com que frequência você fala sobre o que não quer?

Cada vez que você se dedica a uma dessas atividades, você está pedindo exatamente isso do cardápio da vida. Quando você se pegar falando sobre o que não quer, pergunte-se o que é que você realmente quer. Quando você se pegar falando sobre problemas e o que não funciona, pergunte-se: O que eu gosto nisso? O que tem de positivo?

Sua escolha de palavras também é importante. Embora palavras diferentes possam ter o mesmo significado, elas podem ter impactos e repercussões muito diferentes. Experimente você mesmo, diga em voz alta as palavras “problema” e depois “desafio”. Provavelmente, a palavra “desafio” parece mais leve, mais amigável e inclusive mais motivadora e, embora as duas palavras tenham essencialmente o mesmo significado, elas têm um impacto muito diferente.

Portanto, aprenda a prestar atenção em quais palavras o expandem e quais o contraem, e então seja seletivo com quais palavras você escolhe. As palavras e os sentimentos são combustíveis da lei da atração. Portanto, se você está usando palavras que o constroem, você está criando sentimentos de constrição que atrairão mais constrição para sua vida.

A mesma coisa acontece toda vez que você se critica ou se insulta. Fico espantado com a frequência com que ouço alguém dizer coisas como: “Sou tão estúpido”, “Não sirvo para isso” ou algo muito pior. Punir a si mesmo não vai melhorar sua vida nem mudar o comportamento pelo qual você se pune. Pare de usar o diálogo negativo consigo mesmo. Pense no seguinte: se você contasse a seus amigos o que diz a si mesmo, eles ainda seriam seus amigos?

Portanto, preste atenção ao que você está realmente pensando e sentindo, e esteja plenamente ciente de que a cada pensamento você está pedindo algo do universo e que seus desejos são ouvidos a cada momento. O universo quer dar a você o que você quer, então é melhor você pedir coisas positivas.

Portanto, agora mesmo, sua primeira tarefa será analisar suas histórias, pensamentos, sentimentos e assumir a responsabilidade por sua vida. Isso é algo que nenhum livro e nenhum autor pode fazer por você. Sentir-se e agir como vítima cria energia negativa e

só atrairá mais daquilo que você não deseja. Perceba que a maneira como sua vida está agora é o resultado de como você usou a lei da atração, e somente você é responsável pelas coisas que atraiu.

Não me interprete mal. Não se trata de se culpar por tudo o que aconteceu com você em sua vida. Entenda que às vezes coisas ruins acontecem, como perder o emprego, passar por uma separação ruim ou não ser aprovado para um empréstimo. Mas você pode olhar para trás, para essas situações, e descobrir que algo melhor aconteceu como resultado dessa experiência, e que nunca teria acontecido se não fosse o evento “negativo”.

O que aconteceria se quando ocorresse as coisas ruins você estivesse aberto para descobrir o papel que o evento pode desempenhar em um plano muito maior e mais benéfico que o universo tem reservado para você?

Quando a vida se torna difícil e dolorosa, você tem duas opções. Você pode aceitar o que aconteceu, ou pode sofrer. E a aceitação não significa que você está atraindo a situação, que gosta dela ou que deseja o que aconteceu. Significa simplesmente que você aceitou a ideia de que, por mais que tente, não vai mudar o que aconteceu. Aceitação é uma forma de se desapegar para que você possa abrir espaço para que coisas melhores aconteçam. Tenha certeza de que nada dura para sempre e que as coisas mudarão inevitavelmente.

Na verdade, uma das leis da natureza é a mudança ou impermanência. A única constante é a mudança. Portanto, faça as pazes com o passado, aceite-o, perdoe-o e viva no presente. O que quer que tenha acontecido já ficou para trás. A vida nem sempre é justa. Se você sempre se concentra em como as coisas eram e na injustiça que sente, continuará a recriar seu futuro a partir desse estado. Mas perceba que não importa o quão ruim tenha sido, isso não está acontecendo agora e só existe em sua memória, então você não precisa deixar que controle seus pensamentos, emoções ou carregue isso em seu futuro.

Concentre-se no que você tem controle e escolha experimentar o momento presente. O que quer que você esteja focando, sentindo e imaginando agora, é o que você está criando para o seu futuro. E é exatamente esse o conceito que veremos no próximo capítulo, à

medida que aprendermos sobre as fascinantes descobertas científicas que explicam a maneira como nosso cérebro escolhe nossa realidade.

Chapter 2

SEU CÉREBRO ELEGE SUA REALIDADE

Um livro típico sobre a lei da atração continuaria explicando apenas o aspecto “*místico*” da lei da atração, mas não é isso que você encontrará aqui. Considero que o que está faltando nessa conversa há séculos é a ligação entre nossa experiência macroscópica (a física clássica da vida humana) e a física quântica do universo, na qual tudo é energia em um nível subatômico.

O mundo da física quântica é tão estranho que confunde nossa experiência convencional de espaço e tempo. Por exemplo, vamos pegar a teoria das cordas. Essa teoria postula que o que percebemos como matéria física é na verdade feito de cordas de energia, então o que experimentamos como moléculas pesadas são cordas de energia que se movem rapidamente, enquanto o que experimentamos como moléculas de luz são cordas de energia que estão vibrando mais lentamente. Neste ponto, você pode acreditar que entende, mas a teoria das cordas requer um universo com 11 dimensões, e não apenas as 4 que a física clássica requer.

Então, como é possível que nossos cérebros quadridimensionais possam contemplar 11 dimensões? Tente imaginar por um momento, mas se você não conseguir fazer isso, você não está sozinho. O físico Niels Bohr disse: “*Se a mecânica quântica não o confundiu profundamente, então você ainda não a entendeu*”.

Mas isso não é tudo. Existe uma situação famosa na física quântica que é tão fascinante quanto surreal, pelo menos para nossos cérebros quadridimensionais. Refiro-me ao efeito do observador, que é medido em uma demonstração clássica da física quântica conhecida como experimento de dupla fenda, e mostra como a presença de um observador altera o resultado do que é observado. Repitamos: a presença de um observador altera o resultado do que é observado.

Antes de falar sobre o experimento em si, vamos imaginar uma analogia com nossa escala. Imagine que você está atirando bolas de tênis cobertas de tinta em um prato com duas fendas verticais grossas o suficiente para as bolas passarem, e imagine uma parede

mais atrás, onde elas irão colidir. Na parede é onde você verificará o padrão deixado pela tinta.

Chamaremos essa parede de placa de resultado. As bolas de tênis se comportam como partículas, portanto, após milhares de bolas serem lançadas, algumas passarão através das fendas verticais e atingirão a parede (placa de resultado), então você pode esperar ver duas áreas de impacto vertical bem definidas. na placa de resultado que pode ter sido causado por respingos de tinta.

Muito bem, agora imagine que fizemos o mesmo experimento com bolas de tênis, mas desta vez o fizemos debaixo d'água.

O que você esperaria ver na placa de resultados?

Reserve um momento para tentar imaginar o que aconteceria.

Desta vez, você não verá duas listras verticais bem definidas, mas sim uma série de listras verticais de diferentes intensidades conhecidas como “padrão de interferência”. Esse padrão ocorre porque a ondulação inicial da água, como qualquer outra onda, difrata ao passar pelas ranhuras, dando origem a duas ondas que se interferem uma na outra. Isso significa que em alguns pontos as ondas serão fortalecidas e em outros serão anuladas, o que provocará um impacto das bolas de tênis com intensidade desigual na placa de resultados. Ou seja, o resultado será uma série de barras (ao contrário das duas barras do caso anterior) onde cada barra tem uma intensidade de tinta diferente das outras, com as barras do centro sendo mais intensas e as barras das extremidades menos intensas.

Tudo bem, até agora não há nada de surpreendente, porque é assim que funciona o mundo macroscópico a que estamos acostumados. Porém, o mundo subatômico não funciona assim.

Agora imagine que realizamos o mesmo experimento com elétrons, atirando-os um a um pelas fendas. O que você esperaria ver na placa de resultados?

Desta vez, você verá um padrão de interferência, exatamente como quando jogamos bolas de tênis debaixo d'água. Isso significa que o elétron, sendo uma partícula, se comporta como uma onda em todo o seu percurso.

Isso não te parece fabuloso?

Vou repetir: o elétron, sendo uma partícula, se comporta como uma onda em todo o seu percurso.

Isso é algo incrível, mas se você é difícil de surpreender e esse comportamento não chamou sua atenção, vou lhe mostrar algo muito mais estranho.

O que acontecerá se você colocar um detector para descobrir por qual fenda um elétron passa?

O que acontecerá é que o padrão de interferência desaparecerá e os elétrons atingirão a placa de resultado como se fossem bolas de tênis fora da piscina. Ou seja, quando você os observa, os elétrons param de se comportar como uma onda e passam a se comportar como partículas.

Em outras palavras, elétrons e fótons existem em ondas de possibilidade, e o simples ato de observá-los desencadeia o colapso da onda em uma probabilidade. E esse efeito ocorre quer o observador seja uma máquina ou um observador humano.

Você pode ver a magnitude desta descoberta?

As implicações são enormes. A mecânica quântica nos mostra que não somos apenas observadores do que medimos, mas também atores. O físico ganhador do Prêmio Nobel, Richard Feynman chamou isso de: *“Um fenômeno que é impossível de explicar de qualquer maneira clássica e que tem dentro de si o coração da mecânica quântica.”* (Feynman, Leighton, & Sands, 1965).

Esta descoberta é relativamente moderna, mas há mais de quatrocentos anos René Descartes chegou à conclusão de que todos os aspectos da realidade são apenas uma história contada por nosso cérebro, e que não existe realidade objetiva, ou pelo menos, se houver, não temos como observá-la, pois o próprio ato de observar requer o uso de nosso cérebro. Em outras palavras, sabemos há muito tempo que o cérebro cria nossa experiência da realidade.

No entanto, agora entendemos que o cérebro é muito mais do que apenas um observador passivo da realidade. Ele é um participante muito ativo na criação literal de nossa realidade. Para qualquer pessoa que leu os textos antigos de muitas religiões mundiais ou, mais recentemente, o livro *“O Segredo”* de Rhonda

Byrne, esse conceito será familiar. O que estamos falando aqui é a capacidade de controlar todos os aspectos de nossa realidade por meio de pensamentos.

A física quântica nos mostra que somos criadores da realidade, mas e a maneira como experimentamos ou percebemos essa realidade?

Em seu livro *“Super Cérebro”*, Rudolph E. Tanzi e Deepak Chopra dizem: *“O cérebro não apenas interpreta o mundo, ele o cria. Tudo que você vê, ouve, toca, prova e cheira não teria nenhuma dessas qualidades sem o cérebro.”*

Por outro lado, o falecido Paul Grobstein escreveu um artigo em 2008 no qual examinou o que poderíamos aprender com o fenômeno das ilusões de ótica. Ele chegou a conclusão que: *“As ilusões óticas nos fornecem uma janela para entender como nosso cérebro funciona. E quanto mais eles são estudados, mais claro se torna que os cérebros foram projetados (pela evolução) não para descobrir a realidade, mas sim para dar o melhor sentido possível a situações que, em princípio, poderiam ser interpretadas a partir de um número infinito de diferentes maneiras”.*

Em outras palavras, o que experimentamos pode ser a melhor estimativa do cérebro sobre o mundo que nos rodeia.

Vamos voltar à questão subjacente, temos uma janela para a realidade que não seja através do cérebro? Existe um conceito filosófico chamado de realidade objetiva, que se refere a qualquer aspecto da realidade que não é observado. Por exemplo, sabemos que a lua está em órbita ao redor da terra, mesmo quando não podemos vê-la, mas no momento em que tive esse pensamento e digitei a frase, *“a lua está em órbita ao redor da terra”*, certas vias neurais se iluminaram dentro do meu cérebro como se eu estivesse experimentando a lua orbitando ao redor da Terra. E quando você lê essa frase, vias similares se iluminam em seu cérebro também.

Portanto, assim que tomamos consciência de algo, um objeto, um conceito, um corpo celeste ou o que seja, estamos subjetivamente percebendo isso com nosso cérebro. E da mesma forma, existem milhares de objetos, conceitos e organismos que eu não conheço neste momento, porque meu cérebro não os está

entregando para mim, então eles não fazem parte da minha realidade.

É possível que você já tenha ouvido falar do conceito que se originou com o filósofo George Berkeley, em sua obra *“Tratado sobre os Princípios do Conhecimento Humano”* (1710), e foi reformulado e popularizado em junho de 1883 pela revista *“The Chautauquan”*. A revista faz a seguinte pergunta: *“Se uma árvore caísse em uma ilha onde não houvesse seres humanos, haveria algum som?”* Sua resposta foi “não”, pois embora o impacto causasse as vibrações conhecidas como ondas sonoras, sem ouvidos para receber essas vibrações não haveria som.

Se você é um observador, sem dúvida notou que a revista assume que apenas ouvidos humanos contam, mas em um contexto moderno poderíamos perguntar: *“Se não houvesse seres vivos com capacidade de detecção de som, haveria som?”*

Talvez a citação mais surpreendente de todas foi expressa pelo físico teórico francês, Bernard d'Espagnat, que disse: *“A doutrina de que o mundo é composto de objetos cuja existência é independente da consciência humana, acaba por estar em conflito com a mecânica quântica e com fatos estabelecidos pelo experimento”*. Em outras palavras, é necessária consciência humana para que os objetos existam da maneira como os percebemos.

Mas onde meu cérebro consegue os dados que usa para criar minha realidade?

A primeira fonte, e a mais óbvia, é o que percebo através dos meus sentidos externos: tato, paladar, olfato, visão e audição. É tentador supor que esses cinco sentidos são totalmente confiáveis, que se eu posso ver, tocar, provar, então deve ser real. Mas sabemos que este é um terreno instável, como no caso das ilusões de ótica, que funcionam mesmo quando sabemos intelectualmente que estão nos enganando.

Outra fonte importante são os sentidos menos conhecidos, como equilíbrio (nosso sentido de equilíbrio), propriocepção (a percepção da posição de nosso corpo), termorrecepção (a sensação de percepção de calor) e a nocicepção (parte do sistema de dor). Alguns pesquisadores dividem cada um desses sentidos ainda mais.

Por exemplo, a visão é na verdade composta de percepções de brilho e cor.

Existem também vários sentidos dos quais você pode ou não estar ciente, como sede (nossa capacidade de detectar a desidratação), a tensão (encontrada em lugares como os músculos), o estiramento (encontrado em lugares como os pulmões e a bexiga), os quimiorreceptores (usados para detectar toxinas e desencadear o reflexo do vômito), a fome (óbvio), magnetorecepção (nossa capacidade de detectar campos magnéticos que podem estar relacionados ao nosso senso de direção).

E alguns pesquisadores observaram que os seres humanos, especialmente os jovens, exibem uma noção muito precisa do tempo, enquanto outros apontam para a capacidade de muitos pais de “saber” quando seus filhos estão com problemas. Os mecanismos pelos quais esses “saberes” são produzidos não estão totalmente descritos, e não está claro se também serão, algum um dia, classificados como sentidos oficiais.

De qualquer forma, independentemente de qual sentido estejamos falando, sabemos que nossa experiência consciente da realidade chega até nós por meio do cérebro e, para demonstrá-lo, vamos falar sobre a dor. No restante desta seção faremos uso do conhecimento sobre a dor para demonstrar definitivamente que nossas experiências são totalmente “*inventadas*” por nosso cérebro e aprenderemos como criar nossa realidade do ponto de vista da neurociência.

Em seu livro de 2003 “*Explicando a Dor*”, os pesquisadores Dr. David S. Butler e o professor G. Lorimer Moseley descrevem em detalhes como funciona o processo neurológico para a dor, com base nas pesquisas da época, e adicionando atualizações em 2010.

Até muito recentemente, a sabedoria popular dizia que um corte no dedo nos causava dor devido aos “*sensores*” presentes no corpo. No entanto, não é assim. Em vez disso, os sensores normais na pele, por exemplo sensores de temperatura, pressão e exposição química é que estão constantemente enviando sinais para relatar as condições em sua área, e nossos cérebros poderiam ficar sobrecarregados rapidamente se todos esses sinais viessem de uma vez, dessa forma, existem vários sistemas de filtragem ao

longo do caminho, onde se tomam as decisões sobre se deve enviar o sinal para o cérebro.

Anteriormente mencionei a nocicepção como parte do sistema de dor anteriormente, e é aqui que ela entra em jogo. Butler e Moseley explicam que o nociceptor não é realmente um sensor para a dor, mas sim um sensor de perigo. Se um nociceptor detectar que há risco, passará o sinal para o cérebro. O sinal continuará por vários estágios mais, sendo filtrado a cada passo, até que, supondo que o status de “*perigo*” ainda exista, alcance o cérebro. Se o cérebro concordar que existe um perigo, nos dará a experiência da dor. Se não, não vai.

A pesquisa de Butler e Moseley revelou alguns fatos que transformaram nossa compreensão da dor. Uma das mais impressionantes é que o grau de dor que sentimos como resultado de uma lesão tem muito pouco a ver com a magnitude do dano que poderia ter sido sofrido, mas está diretamente relacionado à percepção de perigo do cérebro. E isso faz sentido, uma vez que o propósito da dor é prevenir danos maiores.

Imagine que você quebrou a perna. A dor a suportar é intensa por um motivo, ela o impede de se machucar mais enquanto caminha. Mas um soldado sob fogo pode andar com uma perna quebrada e sem dor incapacitante se o cérebro perceber que o risco de permanecer onde está é maior do que o risco de se mover para se proteger. Naturalmente, uma vez alcançada a cobertura, o bem-estar da perna quebrada se torna a nova prioridade e a dor incapacitante retorna. Muitos de nós já experimentamos algo semelhante, embora menos dramático, por exemplo, quando uma forte dor de cabeça diminui repentinamente devido a termos golpeado um dedo do pé.

O cérebro faz sua avaliação de risco com base em uma série de fatores, como o que está acontecendo ao nosso redor (um campo de batalha ou um dia no escritório), bem como o que está acontecendo internamente (um osso fraturado ou tecido mole rasgado). O surpreendente é que o cérebro também responde aos pensamentos como parte desses fatores de avaliação. Butler e Moseley cunharam o termo “*vírus do pensamento*” para descrever um dos fatores que podem aparecer em algumas pessoas que

sofreram alguma lesão no passado, quando você normalmente esperaria que os tecidos envolvidos já estivessem saudáveis.

Em um experimento, os pacientes foram solicitados a simplesmente pensar sobre o incidente que causou a lesão, e esses pensamentos reacenderam a sensação de risco do cérebro, que por si só era suficiente para causar dor e, em muitos casos, até inflamação.

Se meros pensamentos podem produzir dor e inflamação, quanto podemos realmente confiar nessa realidade transmitida por nosso cérebro?

Você pode estar se perguntando neste ponto: há algo valioso do ponto de vista da lei da atração que podemos aprender com a maneira como o cérebro decide quando e quanta dor nos causar?

Bem, uma pergunta melhor seria: como você influencia o cérebro para escolher como a realidade será exibida e sentida?

O que se segue é uma história verídica publicada no British Medical Journal em 1995. Um construtor de vinte e nove anos de idade experimentou uma dor terrível em um acidente em que pisou em um prego de quinze centímetros. Depois que ele foi sedado, a equipe do hospital descobriu que o prego, de fato, escorregou entre os dedos dos pés, deixando-o completamente ileso. O que poderia ter feito este homem sentir uma dor horrível quando não havia danos nos tecidos?

A partir do trabalho dos pesquisadores Butler e Moseley, conhecemos o complexo processo pelo qual os sinais são enviados do corpo através do sistema nervoso e da medula espinhal para o cérebro. Ainda não temos pleno conhecimento de como o cérebro decide quando nos dará uma experiência de dor, mas sabemos que a decisão leva em consideração vários fatores, e não apenas o grau de dano aos tecidos envolvidos.

O objetivo desta explicação é mostrar que o cérebro toma decisões extraordinariamente complexas com base em sua melhor estimativa do que pode estar acontecendo, mas o importante é reconhecer que o que você percebe não é uma realidade objetiva empírica. Vou repetir: o que você percebe não é uma realidade objetiva empírica. E, claro, a informação recebida inclui não apenas os sinais percebidos fisicamente, mas também o que pensamos.

Mas, poderíamos reduzir ou mesmo eliminar a dor escolhendo como nosso cérebro pode responder?

Há boas evidências de que já sabemos fazer isso, seja consciente ou inconscientemente. Imagine que você sente o início de uma insignificante cefaleia tensional. Você pode escolher se sentir ansioso sobre como a dor de cabeça irá progredir, você pode até se perguntar se essa dor de cabeça significa algo mais sinistro do que uma simples tensão muscular. Não é difícil ver como esses pensamentos podem aumentar a sensação de perigo do cérebro, mas se você conseguir ficar em paz com uma dor de cabeça e se abrir para a possibilidade de encontrar algo agradável para distraí-lo, provavelmente vai perceber como a dor diminui de intensidade.

Essa maneira de decidir também ajuda a explicar a experiência de dor dramática do construtor que saiu ileso. Seu cérebro havia chegado a razoável conclusão de que havia um alto nível de perigo com base na informação visual de um prego cravado em seu sapato. O que aconteceu na mente do construtor foi o suficiente para que seu cérebro lhe proporcionasse a experiência de uma dor agonizante.

Mas, quão flexível é a realidade subjetiva dentro da mesma pessoa? John Locke, um filósofo do século XVII, conduziu um experimento que revela elegantemente como diferentes partes do mesmo ser humano podem perceber a mesma coisa de maneiras diferentes. Você mesmo pode tentar, é uma sensação muito peculiar.

Coloque uma das mãos em um balde de água fria e a outra em um balde de água o mais quente que puder, sem se queimar. As mantenha ali por um momento. Agora coloque as duas mãos simultaneamente em um balde de água morna. Uma mão sentirá a água morna como se fosse quente, enquanto a outra sentirá frio. Portanto, John Locke mostra que o cérebro pode experimentar duas percepções diferentes do mesmo objeto ao mesmo tempo.

Até agora usamos a dor para mostrar que a realidade que vivenciamos é subjetiva, ou seja, é uma realidade criada por nosso cérebro. Mas vamos deixar a dor e nos concentrar na lei da atração. Isso nos leva às seguintes perguntas:

A nova ciência do cérebro e as revelações surpreendentes sobre a realidade subjetiva podem abrir a porta para como criar uma realidade alterada?

Será que nosso pensamento consciente realmente pode fazer diferença no mundo quântico, de tal forma que nossa macro realidade possa ser afetada?

Bem, a resposta a ambas as perguntas é: absolutamente.

Vamos lembrar que tudo é energia. Você, eu, as rochas, o ar, a luz, o som, etc. E em um nível quântico (ou nível subatômico), a matéria muda seu comportamento com base na existência de um observador, então sabemos que existe uma relação direta entre matéria e consciência.

A premissa básica para aqueles de nós que usam a lei da atração é que onde colocamos nossa atenção e nossas “vibrações” (uma mistura de pensamentos e sentimentos) é o que o universo nos trará. Nesse sentido, cada tema tem dois aspectos: a presença do desejado e a ausência do mesmo.

Em termos simples, se me sinto “*mal*” em relação a um assunto, tendo a gerar pensamentos de falta ou ausência. Se me sinto “*bem*”, minha vibração está mais sintonizada com o que quero. Estar em sintonia significa ter pensamentos e sentimentos como se o desejo já fosse “*meu*”.

Como se vê isso de uma perspectiva neurológica?

Quando usamos pensamentos, memórias e contextos associados a “*eu ainda não tenho isso*”, é mais provável que o cérebro apenas nos apresente uma realidade em que aquilo que queremos ainda não foi alcançado ou é inatingível.

Pelo contrário, se meu cérebro é rico em pensamentos e sentimentos que afirmam minha sensação de que já tenho o que quero, e se agora posso sentir como me sentirei quando o tiver, então vai me apresentar cada vez mais com uma realidade que corresponde com esses pensamentos e sentimentos. Você comprou um veículo e de repente começa a ver esse mesmo modelo em todos os lugares? Esse é o seu cérebro em ação, mostrando a realidade para a qual você se programou.

Vejamos um exemplo concreto. Digamos que eu queira mais dinheiro porque estou enfrentando uma crise financeira e não posso

pagar minha hipoteca. Essa seria uma situação dolorosa e geraria vibrações bastante fortes de medo, vergonha e pensamentos como “*não há saída*”, “*isso sempre acontece comigo*”, “*é difícil conseguir dinheiro*” ou “*o que vou fazer?*”. Também pode gerar muitas memórias de histórias ou filmes em que as pessoas faliram e perderam sua casa, família, emprego e identidade. Inclusive pode até ter visões terríveis de ficar sem teto e perder tudo.

Agora, examinaremos a experiência da realidade que meu cérebro poderia me proporcionar com esses tipos de pensamentos e sentimentos. Em um estado de ansiedade, seria extremamente difícil ser criativo. Memórias de tudo que vi e experimentei em relação à minha “*falência*” limitariam o que meu cérebro pode conjecturar para o futuro. Meu cérebro me daria um “*melhor palpite*” da realidade em que seria impossível para mim ver novas oportunidades quando elas se apresentassem, já que a melhor suposição de meu cérebro se basearia em filtros e percepções bastante tóxicas.

Mas e se meu cérebro estivesse dando seu melhor palpite sobre o futuro com base na confiança, na fé e no otimismo? O que ocorreria se tivesse pensamentos como “*sempre surge alguma solução*”, “*sempre tenho sorte*”, “*isso também vai passar*” ou “*mesmo se eu perder minha casa, vou ficar bem*”?

Nesse caso é muito fácil ver que meu cérebro expandiu imediatamente os limites do possível, agora ele pode imaginar um futuro em que as coisas funcionem. E, como resultado, pode me oferecer uma realidade na qual posso ver a oportunidade de trazer dinheiro, ou ter uma negociação positiva com meu banco quando ela surgir.

Isto não é um conto de fadas, nem é sobre sorte ou azar. Trata-se de compreender e aceitar que o cérebro pode entregar uma realidade radicalmente diferente para você, dependendo dos pensamentos dominantes que você guarda em sua mente.

Claro, entendo que você esteja se perguntando: Como posso escolher os pensamentos positivos em vez dos negativos, que aparecem por si mesmos?

No próximo capítulo, resolveremos essa questão e falaremos sobre sua mente e seus hábitos de pensamento.

Chapter 3

A MENTE CONSCIENTE E SUBCONSCIENTE

A lei da atração funciona com base na colaboração entre pensamentos, sentimentos e ações, e esses três elementos se originam em sua mente. A mente é dividida em três partes, cada uma das quais desempenha um papel de suma importância em sua vida:

- A mente super consciente.
- A mente consciente.
- A mente subconsciente.

A mente superconsciente tem sido chamada de inteligência coletiva, consciente ou infinita. Você já deve ter ouvido falar do sexto sentido. Se você já experimentou aquele fenômeno em que tem aquele instinto visceral, ou de repente teve um lampejo de inspiração, uma ideia ou um palpite, então você foi tocado pela mente superconsciente. Todas as mentes do planeta estão conectadas a este nível. É a fonte de todo conhecimento.

As melhores ideias que conhecemos vieram da mente superconsciente. Todo grande inventor, gênio ou artista, consciente ou inconscientemente, aproveita essa inteligência para resolver qualquer problema em que esteja trabalhando. Se você leu o livro “As leis do sucesso” de Napoleon Hill, publicado em 1928, já deve estar familiarizado com esse conceito. Esta é a ideia em que se baseiam os Masterminds ou grupos de mentores que são tão populares hoje nos círculos empresariais.

Enquanto a mente superconsciente é impessoal e conecta todas as mentes do universo, sua mente consciente e subconsciente são únicas e pessoais para você. De acordo com neurocientistas cognitivos, estima-se que 5% de sua mente está consciente e os 95% restantes estão subconscientes, embora não possamos determinar a porcentagem exata com certeza. Seu subconsciente é mais poderoso do que qualquer pessoa pode compreender e

influencia a maioria de seus pensamentos e comportamentos conscientes.

Sua mente consciente está trabalhando agora mesmo, enquanto você lê isto. É a parte de você totalmente consciente do que está acontecendo agora mesmo. As escolhas e decisões são feitas através dela. Esta controla a memória de curto prazo ou memória de trabalho, que é a memória à qual nos referimos ao longo do dia enquanto funcionamos, por exemplo, quando você pensa sobre sua lista de tarefas e se lembra de seus compromissos. A mente consciente desempenha o papel de juiz no funcionamento do cérebro, pelo menos em parte. Aqui se avalia a importância da informação que vem do mundo exterior, é aceita ou rejeitada, o raciocínio é feito, os julgamentos são formados e as decisões são tomadas. Uma das tarefas ou atividades mais importantes da mente consciente é programar nosso subconsciente, e nós o programamos quando aceitamos e internalizamos qualquer ideia como se fosse uma verdade inquestionável, ou quando estabelecemos certas crenças sobre o mundo, sobre outras pessoas ou sobre nós mesmos. Também é analítica, por isso pode avaliar fatos e dados, resolver problemas matemáticos e te ajudar com a ortografia.

Por último, mas não menos importante, é a fonte de sua força de vontade. Uma observação especial sobre a força de vontade é que ela existe apenas para que você possa suportar o estoico a curto prazo, de modo que normalmente você não conseguirá mudanças permanentes se confiar apenas na força de vontade.

Por outro lado, a mente subconsciente controla todos os seus hábitos e emoções. Pode ser comparada a um computador que armazena os dados de todas as experiências que você teve. Não analisa ou racionaliza. É responsável por controlar o sistema nervoso autônomo, que afeta os batimentos cardíacos, a digestão, a respiração, as pupilas, a excitação e praticamente todas as funções automáticas do seu corpo.

A mente subconsciente fará o que ordenamos, os únicos limites são aqueles que atribuímos com base no que acreditamos ser possível e impossível. Não tem o poder de rejeitar nada, pois não consegue distinguir entre o que é bom e o que é mau, se algo é verdadeiro ou ficcional, ou se a experiência que armazena é real ou

imaginária. Todas as informações são aceitas com o mesmo valor, sem fazer juízos sobre elas, e as armazena na memória como qualquer computador faria.

Quando você sente ansiedade, raiva ou medo, essas experiências ocorrem no nível subconsciente da mente. O amor, a felicidade e a paz também são geradas por reações químicas dentro dela.

Medos, mentiras, limitações ou qualquer outro tipo de pensamento negativo pesam tanto e têm tanta validade quanto qualquer pensamento positivo. Se você acredita que certa ideia é uma verdade inegável, seu subconsciente a aceitará como tal e operará com a firme convicção de que é verdade. Por exemplo, se você acredita que não pode ter sucesso porque não concluiu seus estudos, ou porque é muito jovem ou muito velho e ninguém vai te levar a sério, seu subconsciente irá programar essa ideia como uma verdade inquestionável, não importa o quão absurdo possa ser. E o pior de tudo é que se você insistir em acreditar que isso é o que você é, não apenas sua mente subconsciente aceitará essas crenças limitantes e negativas, mas você operará com base nelas e criará ao seu redor uma realidade que estará alinhada com elas. Você só verá fatos e situações que confirmem essas crenças e acabará por aceitá-las como se esse fosse o seu destino.

Também é responsável por direcionar suas ações automáticas. Algumas pessoas, por exemplo, têm uma atitude pessimista e automaticamente reagem negativamente a quase tudo. Você provavelmente já encontrou com pessoas cuja visão da vida é negativa e suas expectativas são quase sempre ruins. Porém, o importante aqui é reconhecer que nenhum bebê nasce com uma atitude negativa, mas que é um comportamento aprendido ou socialmente condicionado pelo meio. Com o tempo, esse condicionamento acaba programando essas atitudes profundamente em nosso subconsciente, mas a boa notícia é que, da mesma forma que nos programamos negativamente, também podemos condicionar nossas mentes para o sucesso.

Você pode tomar a decisão agora mesmo de programar seu subconsciente para o sucesso, e se você terá sucesso dependerá do tipo de informação que você se alimenta de maneira constante.

Aliás, todos os seus hábitos são apenas programas que desencadeiam respostas químicas em seu cérebro e seu corpo e nós as desenvolvemos por meio da experiência da vida diária e da repetição. Um exemplo de programa mental é aprender a dirigir. Quando você estava aprendendo a dirigir, você tinha que estar extremamente consciente, mas agora que já dirigiu milhares de vezes, o processo está enraizado em sua mente subconsciente e você não pensa mais nisso.

O seu subconsciente também é responsável pela sua memória de longo prazo, pois armazena todas as experiências que você teve, lembra tudo sobre a sua história de vida. Mesmo velhas memórias que você acha que foram esquecidas ainda residem no subconsciente e inclusive podem até estar influenciando seus pensamentos e comportamentos até hoje.

Para entender a maneira como isso acontece, devemos primeiro conhecer alguns fundamentos sobre como o cérebro funciona. Existem áreas do cérebro que nos permitem sentir certas coisas com o corpo, invocar ou iniciar funções motoras ou movimentos. São áreas que nos permitem criar memórias de longo prazo. Cada cérebro é mapeado geograficamente, é isso que nos permite aprender coisas novas e ter novas experiências.

Cada vez que aprendemos algo novo fazemos novas conexões cerebrais, também chamadas de conexões sinápticas. Em algumas das pesquisas mais recentes da neurociência, descobriu-se que uma hora de concentração focada em um conceito ou ideia, literalmente dobra o número de conexões no cérebro e produz evidências físicas do resultado de nossa interação com o ambiente.

Quando estamos no meio de uma experiência, nossos sentidos nos conectam com o ambiente e, à medida que essa informação sensorial retorna ao cérebro, selvas de neurônios começam a se organizar em padrões e redes. Quando isso acontece, o cérebro límbico, também conhecido como cérebro emocional, começa a fabricar substâncias químicas para que nosso corpo comece a entender o que a mente entendeu intelectualmente. Esses químicos produzem o que conhecemos como sentimentos e emoções. A implicação disso é que toda vez que nos sentimos ilimitados, abundantes e livres de preocupações, estamos ensinando

quimicamente nosso corpo a adotar esse hábito. Porém, o contrário também é verdadeiro, ou seja, quando nos sentimos preocupados, tensos, negativos, pobres e estressados, estamos ensinando nosso corpo a adotar esse hábito.

O cérebro límbico também tem outras funções. É responsável pelo sistema nervoso autônomo, ou seja, é responsável por regular inconscientemente os níveis de açúcar no sangue, níveis hormonais, a temperatura, a respiração e a frequência cardíaca, entre muitos outros aspectos. Em outras palavras, cuida de nos fazer viver automaticamente. Então, para resumir a ideia sobre o cérebro límbico, quando começamos a fabricar substâncias químicas a partir de uma determinada experiência, a assinatura emocional e química dessa experiência muda nossos corpos de alguma forma. A maior conotação disso é que se pudéssemos criar essa experiência uma vez, deveríamos ser capazes de recriá-la, e se pudéssemos recriar qualquer experiência repetidamente, poderíamos condicionar neuroquimicamente nossa mente e corpo. Ou seja, podemos criar hábitos.

Portanto, é de vital importância que você entenda que é quem é neste precioso instante graças aos seus hábitos de pensamento. Não são as circunstâncias externas que o fazem sentir o que sente ou ser o que é, mas os seus próprios pensamentos que o condicionaram.

Alguma vez já se perguntou por que é tão difícil quebrar um mau hábito? É devido a seus pensamentos, sentimentos e comportamentos fazerem parte de um ciclo fechado, no qual uma parte do ciclo afeta a outra, e o amálgama de todo esse processo são os químicos em nosso corpo. Funciona assim: Em algum momento ocorre um evento, que te faz ter um certo pensamento, que te faz sentir uma emoção ou sentimento, que te faz agir ou se comportar de determinada maneira. Finalmente, seu comportamento reforça seus pensamentos, que reforçam suas emoções. E assim, um hábito é um ciclo fechado que está sendo constantemente reforçado.

Mas, como os diferentes elementos deste ciclo se reforçam?

Tudo acontece por meio de associações. Seu cérebro é o lar de uma vasta rede de cerca de 84 bilhões de neurônios. Os neurônios

transmitem sinais entre si por meio de até 1.000 trilhões de conexões sinápticas. Esses sinais são como você se lembra automaticamente de pisar no pedal do freio ao chegar em um sinal vermelho. É instantâneo. Você não tem que pensar sobre isso.

No nível de sua rede neural, passa o sinal de um neurônio que representa a luz vermelha para outro neurônio que significa pisar no freio, por meio de químicos conhecidos como neurotransmissores. Quanto mais frequentemente se envia a mensagem de ida e volta entre esses neurônios, mais profundamente essa associação se torna enraizada. É muito positivo para adotar subconscientemente comportamentos que nos são úteis, mas nos casos em que tentamos quebrar um hábito ou criar um novo, isso pode se tornar algo muito negativo.

Por exemplo, vamos pensar sobre o som do seu despertador. Se, quando o alarme tocar, você pensar algo como: “Estou tão cansado que não quero me levantar”, esse pensamento fará com que você se sinta cansado. Essa sensação provavelmente resultará em você apertar o botão de soneca. E cada vez que você pressiona esse botão, você está reforçando esse comportamento. Em um nível neural, você está literalmente conectando o evento de alarme com a ação de pressionar o botão de soneca toda vez que o faz.

Então, como você muda esse comportamento?

Você deve intervir entre o que você pensa e a ação resultante. Se você fosse pensar de uma maneira nova e positiva, como: “Adoro sair da cama”, “estou pronto para começar o dia” ou “tenho muitas coisas interessantes para fazer hoje”, esses pensamentos farão com que você experimente uma nova sensação, como a de estar motivado, e quando você se sente motivado, você fica mais inclinado a sair da cama em vez de apertar o botão de soneca. Com o tempo, a rede neural aprende o novo comportamento e se converte em o novo comportamento automático.

Você deve adotar os pensamentos que desencadeiam o resultado que deseja. Não espere ter os resultados que deseja para então prestar atenção aos seus pensamentos. Muitas pessoas passam pela vida com uma filosofia como esta: “quando eu tiver isso, farei isso, e então serei.” Por exemplo: “quando eu tiver muito dinheiro, aí vou começar o negócio dos meus sonhos, e aí serei

feliz”, ou “quando tiver mais energia irei para a academia, aí terei confiança”.

Nos exemplos anteriores, o que você é depende de algo externo a você, de uma circunstância futura que você acha que deve ocorrer para se sentir de uma certa maneira. Você está optando por não experimentar o estado que deseja, e o dilema com essa mentalidade é que você nunca pode ser nada devido a uma circunstância externa. Você pode conseguir algo devido a circunstâncias externas, mas isso não fará de você a pessoa que deseja. Quero dizer, uma vez que você tenha o dinheiro, ele não o fará feliz. Você pode sentir prazer ou satisfação temporária, mas o dinheiro por si só não pode fazer você feliz para sempre.

Agora, aqui está a verdade sobre o estado de ânimo. Quer você queira ser feliz, bem-sucedido, confiante ou qualquer outro estado que ache que o fará sentir a satisfação de seus desejos, não precisa de nada externo para vivenciá-los. Você tem acesso a todos eles agora mesmo. Nada externo precisa acontecer para você ser feliz. Você pode escolher agora. Se em algum momento você estudou ou leu sobre programação neurolinguística, também conhecida como PNL, então esta ideia não será nova para você.

E esta é a própria essência da lei da atração: os resultados que você deseja produzir são atraídos por quem você é.

Portanto, se você espera ter alguma coisa antes de ser alguma coisa, então terá que esperar por muito tempo. É como se você sentasse em frente a uma fogueira e dissesse “me dê fogo, e aí eu lhe darei lenha”. Quanto mais cedo você experimentar o estado que acredita que a realização de seus desejos lhe proporcionará, mais cedo você poderá manifestar seus desejos.

Portanto, comece agora a ser a pessoa que sonha ser. Faça as coisas que essa pessoa faria. Pense em como essa pessoa pensaria. E com o tempo você será.

Se você deseja atrair abundância para sua vida, experimente os sentimentos que a abundância lhe trará. Seja feliz. Tome as decisões e ações necessárias com o estado mental de abundância. Naturalmente, em pouco tempo você começará a abrir os seus olhos para as oportunidades e, eventualmente, os resultados que deseja experimentar.

Este modelo sempre funciona, não importa o que você esteja tentando atrair para sua vida, seja amor, dinheiro ou saúde. Esta é uma mudança de paradigma que deve ocorrer antes que você possa manifestar a vida dos seus sonhos.

Nos capítulos seguintes veremos cada uma das etapas para manifestar seus sonhos de acordo com a lei da atração e da ciência, mas primeiro, você deve assumir a responsabilidade por seus resultados. Escolha um dia para começar sua nova vida. É uma boa ideia marcar isso de alguma forma, talvez fazendo um pequeno ritual em casa ou escrevendo uma declaração no papel. Você pode até apresentar sua declaração publicamente no Facebook, mostrando sua intenção de começar uma nova vida.

Este é o melhor momento para assumir suas responsabilidades. Eu não posso fazer isso por você. As respostas para a maioria das perguntas que aparecerão no processo de manifestação virão de sua própria experiência e do que você observa funcionando em sua própria vida.

O domínio da lei da atração se baseia na experiência pessoal. Se você passa os fins de semana de pijama, assistindo TV, comendo comida gordurosa e desejando que o telefone toque e que seja a pessoa dos seus sonhos, não se surpreenda se não conseguir os resultados que deseja.

Se você faz uma visualização ou ritual, estabelece uma intenção e depois fica chateado quando não se manifesta imediatamente, ou se culpa o escritor do livro, não se surpreenda quando não alcançar os resultados desejados.

Se pensa que disse “*não posso fazer isso por você*” apenas como uma forma de evitar meus próprios deveres com você, então não se surpreenda quando não conseguir os resultados desejados.

Quero que você entenda que depende exclusivamente de você tomar as medidas necessárias e realizar este trabalho. Um mau trabalhador culpa a suas ferramentas. Um mau aluno culpa seu professor. Um bom aprendiz da lei da atração não culpa ninguém, então ele aprende com a experiência e segue em frente.

Mas vamos voltar a falar sobre você e sua mente subconsciente. Certamente você está se perguntando: o que a mente

subconsciente tem a ver com a lei da atração e nosso nível de sucesso na vida?

É uma excelente pergunta, e descobriremos a resposta abaixo, ao falar de suas verdadeiras prioridades.

Suas verdadeiras prioridades

Já reparou que existem certos momentos da vida que o seu subconsciente os percebe como de enorme importância para a sua sobrevivência e assume o controle, fazendo-o agir inclusive ignorando a mente consciente?

Por exemplo, imagine que você está prestes a atravessar a rua sem prestar atenção e de repente ouve o barulho de um caminhão se aproximando em alta velocidade. Com certeza dará um salto automaticamente para trás e sairá do caminho. Você não vai pensar *“ah, deixa ver... isso soa como um caminhão... mmm... acho que talvez devesse me mover”*. Não. Você vai agir imediatamente.

É um reflexo automático, embora a verdade é que a sua mente consciente também esteve envolvida neste processo, porque foi através dela que registou de antemão o perigo que existe em tal situação. Esse tipo de informação está em seu subconsciente, é vital para sua sobrevivência e segurança pessoal, e você pode obtê-la e processá-la quase instantaneamente. Mas para que isso aconteça de maneira automática, ou para que possa acessar informações importantes rapidamente, depende muito de como você as inseriu em sua mente.

Nem todas as informações do seu subconsciente podem ser acessadas tão rapidamente, o que pode ser um impedimento, especialmente se essas informações forem críticas para o seu sucesso.

Vamos fazer um pouco de exercício. Responda às seguintes perguntas:

Qual é o nome de seu parceiro?

Qual é o seu número de telefone?

O que você almoçou 3 meses atrás?

Bom, talvez a última pergunta não tenha sido totalmente justa, já que 3 meses é muito tempo, certo? Então vamos mudar isso:

O que almoçou 2 meses atrás?

Ainda muito longe para lembrar?

Bem, o que almoçou 4 dias atrás?

Você provavelmente não se lembra, mas não se preocupe. Não que haja algo errado com você. A verdade é que, a menos que aquele dia tenha um significado especial para você, é provável que você não seja capaz de se lembrar dele, ou pelo menos não rapidamente.

O que desejo ilustrar com essas perguntas é o seguinte: O que faz algumas coisas serem lembradas rapidamente e outras não?

Certamente, a passagem do tempo torna difícil lembrar certas coisas com facilidade, embora o que aconteceu às perguntas que acabei de fazer tenha menos a ver com o tempo e mais a ver com onde essa informação está armazenada em sua mente. Certamente você já conseguiu presumir que o nome do seu parceiro e o seu número de telefone estão na sua memória de acesso rápido, por isso foi tão fácil encontrar a resposta, enquanto a informação sobre o seu almoço seguramente se encontra na mais lenta e menos acessível memória de uso casual.

Vale esclarecer que, embora não precisemos nos lembrar rapidamente de todos os tipos de informações ou estímulos que vêm à nossa mente, a verdade é que há certas coisas que gostaríamos de lembrar rapidamente, mas que ainda não conseguimos lembrar, principalmente quando mais nós precisamos. Por exemplo, não seria ótimo ter em sua memória de acesso rápido todas as informações que têm a ver com seu sucesso, objetivos e as habilidades que irão ajudá-lo a ter sucesso? Não acha que, se definitivamente havia algo que deveria estar naquela parte do seu subconsciente, deveria ser essas coisas? Você pode imaginar a mudança que ocorreria em sua vida, se essas coisas vitais para seu sucesso e felicidade pudessem ser acessadas tão rapidamente quanto você consegue lembrar seu número de telefone?

Há pessoas que dizem que querem ter sucesso e que estão totalmente comprometidas com seu sucesso, mas se você perguntar qual é a meta mais importante para este ano ou quais são seus sonhos e prioridades, elas vão olhar para você como se você

tivesse perguntado o que comeram no café da manhã 15 anos atrás.

Vamos examinar então quais são os aspectos que determinam para onde vão as informações que entram em sua mente, a fim de usar esse conhecimento na programação do que é realmente importante para você.

Me deixe te perguntar: é importante para você lembrar o nome do seu parceiro? Claro que sim, e se não acredita, esta tarde, ao chegar em casa, mude o nome ao cumprimentar e verá como é importante.

Assim, o primeiro fator que determina que certa informação seja armazenada na memória de acesso rápido é o que conhecemos como percepção de importância. Todas as informações que você percebe como importantes e vitais certamente irão para a memória de acesso rápido.

O segundo fator necessário para que qualquer informação vá parar na memória de acesso rápido é a repetição constante. Você se lembra do seu número de telefone porque o usa com certa periodicidade, frequentemente está passando para outras pessoas ou está escrevendo em algum lugar. Portanto, a presença de qualquer um desses dois aspectos, a percepção de importância ou a repetição constante, enviará a informação para a memória de acesso rápido.

Portanto, a ideia de reprogramar seu cérebro é simples: se você quiser que certas informações específicas vão para sua memória de acesso rápido, onde você pode lembrar constantemente ou mantê-las presentes, você deve ter certeza de que seu cérebro primeiro as percebe como importantes e você deve repeti-las constantemente.

O que você almoçou 3 meses atrás também está em sua mente subconsciente, exceto que está na área reservada para informações de uso casual. Por quê? Como essa informação não é importante, só aconteceu uma vez, aquele almoço não foi mais do que um evento das centenas que ocorreram durante um dia normal de sua vida.

Então, eu pergunto novamente: Onde você acha que todas as informações de que você precisa para ter sucesso devem ser

encontradas? Onde devem estar os sonhos, objetivos e aspirações que você deseja alcançar?

Exatamente, na memória de acesso rápido, e a maneira mais fácil de colocar informações lá é mediante a percepção de importância e a repetição. É por isso que estou gastando tanto tempo neste ponto.

Se você pensar em todas as atitudes, crenças e valores que realmente regem sua vida hoje, sejam eles positivos ou negativos, são aqueles aos quais você atribuiu grande importância e que busca constantemente vivenciar em sua vida. Os hábitos que você tem hoje, bons ou ruins, são o resultado desse processo que acabei de descrever.

Para muitas pessoas, as resoluções de Ano Novo são apenas mais uma ideia que logo é esquecida. Porém, se no dia seguinte você se levantar cedo e fizer algo que o aproxime dos seus sonhos, e repetir todos os dias, logo essa informação vai parar na zona de acesso rápido, e aí começará a se converter em um hábito.

Se já assistiu ao filme “O Segredo”, com certeza já conhece os painéis de visão, que nada mais são do que um quadro ou uma área na parede onde coloca imagens dos seus sonhos para as poder ver constantemente. Não é magia nem esoterismo. É simplesmente uma técnica para colocar as informações importantes na área apropriada de seu cérebro, de modo que sua consciência absorva seus sonhos e direcione cada uma de suas ações para a sua realização. Se você não usa um quadro de visão, pode simplesmente escrever seus objetivos e sonhos em um pedaço de papel e lê-los constantemente. Dê a eles uma data em que você espera tê-los alcançado, procure imagens que permitam visualizá-los com clareza e, o mais importante de tudo: faça algo agora que o aproxime mais deles.

Certamente você já conheceu algumas dessas pessoas que parecem sempre tomar as decisões certas, parecem saber o que vai funcionar e o que não vai funcionar, sabem o que é bom para eles e podem enfrentar uma situação e saber imediatamente a melhor maneira de responder, enquanto há outras pessoas que são incapazes de tomar a decisão certa, não sabem o que fazer ou não têm ideia do que é do seu interesse.

Este último tipo de pessoa é facilmente reconhecível, pois são elas que sempre pedem conselhos para todo o lado, mas nada fazem a respeito, passam muito tempo à procura de segundas opiniões e não sabem que decisão tomar. Por quê? Porque eles não programaram sua mente subconsciente com as informações que lhes permitem tomar as decisões certas.

Portanto, o primeiro passo para manifestar seus desejos com a Lei da Atração é programar seu plano de sucesso pessoal em sua memória de acesso rápido para que se torne um reflexo automático. Lembre-se de que todas as decisões que tomamos e a maneira como agimos, consciente ou inconscientemente, baseiam-se nas informações com as quais programamos nossa mente subconsciente.

No próximo capítulo vamos nos aprofundar no efeito das decisões que você toma no dia a dia, principalmente na decisão sobre o que focar sua atenção e os pensamentos que você alimenta, e você vai descobrir o efeito que isso causa na sua realidade, inclusive no nível físico.

Chapter 4

OS NOVOS PENSAMENTOS SÃO UMA NOVA REALIDADE

Mudar seus pensamentos permitirá que você mude sua vida. E não se trata de uma utopia. Cada vez que você faz sua mente funcionar de maneira diferente, você está mudando seu cérebro. Ao ler este livro, você está mudando. Nossos cérebros estão constantemente em ebulição. A atividade celular frenética circula constantemente pelo cérebro criando e destruindo moléculas e células, estejamos acordados ou dormindo (Stoll & Müller, 1999).

Até a estrutura dos neurônios está mudando constantemente. Os microtúbulos são a estrutura que dá às células sua rigidez, semelhante à forma como as vigas moldam um edifício. Esses microtúbulos nas células nervosas do cérebro têm uma vida útil de apenas 10 minutos entre a criação e a destruição (Kim e Coulombe, 2010). Essa é a rapidez com que nossos cérebros estão mudando.

Nessa massa fervilhante de atividade, os circuitos neurais que usamos são aprimorados e crescem. Assim como os braços de um fisiculturista ficam maiores quando levantam pesos, nossos circuitos neurais crescem quando os exercitamos. Estudos publicados na década de 1990 deixaram atônitos os neurocientistas, com descobertas de que mesmo pessoas de 80 anos adicionam rapidamente capacidade aos circuitos neurais que usam com frequência.

Essa descoberta causou um terremoto no mundo do conhecimento científico. O médico ganhador do Prêmio Nobel, Eric Kandel, demonstrou que, quando passamos sinais por um feixe neural em nosso cérebro, o número de conexões neurais pode dobrar em apenas uma hora de estimulação repetida (Kandel, 1998).

Vamos usar uma analogia para entender melhor: se o teclado do seu computador se comportasse como o seu corpo, seu computador seria consciente de quais teclas você está pressionando e, a cada hora, dobraria o número de condutos elétricos que vão para essas teclas. No entanto, para obter a matéria-prima para religar as teclas que você pressiona com mais frequência, seu computador

desmontaria outras teclas da fiação. Nossos corpos fazem o mesmo. Após três semanas de inatividade em uma via neural existente, o corpo começa a desmontá-la para reutilizar esses blocos de construção nos novos circuitos ativos (Kandel, 1998).

Isso é conhecido como plasticidade neural e fica evidente quando aprendemos novas habilidades mecânicas ou intelectuais. Acontece com tudo. Esteja você aprendendo um novo idioma, dominando um novo hobby ou lidando com um novo emprego, o processo de construção e desconstrução de seu cérebro está em andamento. Você está adicionando capacidade aos circuitos neurais que usa mais ativamente, enquanto os antigos murcham. Este é um processo chamado poda.

Eventualmente, regiões inteiras do cérebro que estão sendo ativamente usadas começarão a ganhar massa. Usando ressonâncias magnéticas, foi possível medir o volume de cada parte do cérebro humano, e descobriu-se que pessoas que usam ativamente sua memória, por exemplo, motoristas de táxi de Londres navegando em um emaranhado de ruas sem GPS, têm um maior volume de tecido no hipocampo, uma parte do cérebro responsável pela memória e aprendizagem, ou dançarinos que desenvolvem mais massa na parte do cérebro que lida com a propriocepção, que é a compreensão holográfica da localização do corpo no espaço.

Portanto, seu cérebro está constantemente se reconectando e adicionando capacidade neural às regiões que exercita. Isso significa que se você escolher uma experiência diferente, como meditação, seu cérebro começará a funcionar de maneira diferente. Até mesmo mudar de opinião fará com que as informações comecem a fluir por novas vias neurais no cérebro.

Com cada pensamento que você alimenta ao direcionar sua atenção, você está instruindo seu cérebro a criar novas conexões neurais, então use este poder deliberadamente para direcionar conscientemente a formação do tecido neural em vez de permitir que pensamentos aleatórios fluam por sua mente, e depois em algumas semanas, seu cérebro estará substancialmente diferente do que é agora.

Muito bem, já falamos sobre conexões neurais, mas e os próprios neurônios?

Reservaremos um momento para falar sobre um mito muito difundido. Você provavelmente já ouviu falar que quando você perde um certo número de neurônios, estes nunca mais se recuperam. No entanto, existe um campo emergente da ciência chamado neurogênese (esse nome significa literalmente “crescimento de novos neurônios”), cuja pesquisa revelou que quando as pessoas começam a aprender coisas novas e ter novas experiências, não apenas começam a cultivar novas conexões sinápticas em seu cérebro, mas novos neurônios florescem como resultado dessas experiências e aprendizados. Existem cerca de 84 bilhões de neurônios no cérebro, junto com um número semelhante de células não neuronais (Azevedo et al., 2009). Nossos cérebros estão fazendo crescer continuamente novas células neurais, e cada célula pode se conectar com milhares de outras, tecendo uma rede interconectada de cerca de 150 trilhões de sinapses (Sukel, 2011). Seu cérebro está substituindo pelo menos um neurônio por segundo (Walloe, Pakkenberg, Fabrício, 2014).

Mas, e o que aconteceu com os estudos realizados no início do século XX que concluíram que não há crescimento de novos neurônios no cérebro? Bem, esses cientistas estavam estudando roedores em um ambiente imutável, e esse é um aspecto fundamental do resultado que obtiveram. Pense nisso por um momento: se os roedores estão em um ambiente imutável e não há nenhum novo estímulo ou novas atividades ou novas experiências, então logicamente seus cérebros permanecerão os mesmos.

A mesma coisa acontece com você, ou seja, se você tem os mesmos pensamentos todos os dias, e foi determinado que entre 80% a 90% dos pensamentos são os mesmos do dia anterior, então seus circuitos neurais, sua neuroquímica e seus hormônios, se manterão iguais a como você pensa, age e sente. Em outras palavras, tudo permanecerá igual em seu corpo se seus pensamentos permanecerem os mesmos.

Então surge a pergunta: É possível ter novos pensamentos que conduzam a novas decisões, novos comportamentos e novas experiências?

Definitivamente. Quando você muda, tudo ao seu redor muda.

Sua personalidade cria sua realidade pessoal, e esta é composta de como você pensa, age e sente. Sua personalidade atual, que está lendo este livro, criou a realidade atual chamada “sua vida”, o que significa que se você quiser criar uma nova realidade ou uma nova vida, terá que mudar seus pensamentos. Você terá que ir além de seus pensamentos atuais. Só então você começará a ver mudanças significativas, não apenas dentro de você, mas no mundo ao seu redor.

A medida que você começar a pensar sobre como tem pensado, observará como tem agido e prestará atenção em como tem se sentido. As emoções são o produto final de experiências passadas. E quanto mais forte a emoção que você sente por um problema ou condição em sua vida, mais atenção você prestará à causa.

Agora, este é um bom momento para esclarecer que onde você coloca sua atenção é onde você coloca sua energia, então se você está sentindo uma emoção muito forte relacionada a alguma pessoa ou a algum problema, então você está dando sua força vital a esse assunto em particular, e essa é a energia que você poderia usar para criar seu novo futuro. Se você mantiver sua atenção no conhecido, você criará mais do conhecido. Essa é a lei da atração em ação.

Aceite sua responsabilidade agora. Mudar seu cérebro é algo que você faz todos os dias e agora é o momento de direcionar deliberadamente o processo de uma forma que melhore sua vida. Assim como você atualiza o sistema operacional do seu computador, é hora de atualizar seu cérebro mudando sua mentalidade.

Estamos sempre atualizando o software de nossos dispositivos eletrônicos e, com certeza sem que sequer tenha percebido, hoje você terá atualizado um aplicativo em seu Smartphone, ou recentemente terá executado seu antivírus para eliminar algum malware ou cavalo de Tróia de seu computador por estar mais lento. Mas e quanto ao seu software mental? O que você faz quando sua cabeça se enche de negatividade? Por que você não se importa quando ouve outras pessoas colocando lixo em sua mente?

Seus pensamentos não apenas mudam seu cérebro e sua experiência, mas também afetam o meio ambiente por meio de campos de energia. Pequenas correntes elétricas percorrem os neurônios em seu cérebro, assim como a eletricidade percorre os fios de cobre que alimentam os aparelhos elétricos. O cérebro está cheio de atividade elétrica e isso produz um campo de energia ao seu redor que pode ser lido por meio de uma ressonância magnética ou eletroencefalograma. Vale ressaltar que será um campo magnético no caso de uma ressonância e um campo elétrico no caso de um eletroencefalograma. Eletricidade e magnetismo são dois lados da mesma moeda: o eletromagnetismo.

Vejamos um exemplo. Certamente, quando você era pequeno, você realizou o experimento de colocar pequenos fragmentos de ferro em um papel e um ímã por baixo. O que acontecerá é que os fragmentos de ferro se organizarão em padrões dependendo de como você posicionou o ímã, e esses padrões são as linhas de energia que produzem seus campos. Os fios de cobre que alimentam os dispositivos e os neurônios que disparam em seu cérebro funcionam da mesma maneira, geram campos. Esses campos moldam a realidade ao seu redor, da mesma forma que os ímãs fazem com que os pequenos fragmentos de ferro formem padrões simétricos.

Ainda não tem certeza de que seu campo magnético interage e modela seu ambiente?

Bem, o campo eletromagnético do seu corpo se estende por cerca de cinco metros, portanto, quando você está a essa distância de outra pessoa, você está interagindo com o campo dela. Então você pode estar perto de outra pessoa sem dizer nada, mas os campos de energia estarão influenciando uns aos outros em uma dança invisível de comunicação (Frey, 1993).

Agora vamos voltar a falar das células, especificamente dos microtúbulos. Assim como o corpo humano tem um esqueleto que proporciona uma estrutura rígida à qual outras partes do corpo aderem, os microtúbulos são as vigas e a estrutura da célula. Por décadas, os microtúbulos, com sua forma rígida, se supuseram que não eram nada mais do que elementos estruturais da célula, mas se descobriu que eram longos e ocos, permitindo que ressoassem

como um tambor e, assim como antenas, sua estrutura os torna capazes de receber sinais de campos de energia (Hameroff e Penrose, 1996). É esse mecanismo de microtúbulo que foi proposto como o método pelo qual sistemas complexos do corpo se coordenam entre trilhões de células (Oschman, 2015).

Em um estudo publicado na prestigiosa revista “Science”, uma equipe de pesquisadores analisou a relação eletromagnética entre as flores e as abelhas que as polinizam e descobriu que as abelhas podem detectar os campos ao redor das flores e usar a informação para determinar que flores têm mais néctar (Clarke, Whitney, Sutton, & Robert, 2013). A capacidade de perceber campos eletromagnéticos também foi medida em algas, vermes, formigas, insetos, tamanduás, ornitorrincos e beija-flores.

Pesquisas recentes mostraram que os golfinhos também são capazes de detectar campos eletromagnéticos, por exemplo, o golfinho da Guiana, que é uma espécie que vive perto de estuários e rios em águas protegidas da costa da América do Sul, é até sensível a correntes elétricas muito fracas (Czech-Damal et al., 2011).

Mas, por que estamos falando sobre campos magnéticos na natureza?

Essa é uma excelente pergunta. Estamos falando de campos magnéticos na natureza porque quero que vocês entendam que eles são a linguagem do universo e que não apenas servem como comunicação entre os seres vivos, mas também criam as formas das moléculas. Quer tenhamos uma escala grande, como o tamanho de um planeta ou galáxia, ou pequena, como o tamanho de um único átomo, encontramos esses campos.

Cada célula do seu corpo tem seu próprio campo eletromagnético único. As moléculas de que suas células são formadas também as possuem. O eletromagnetismo é fundamental para os processos de biologia.

Para que você possa visualizar melhor, vamos falar um pouco sobre você. A maioria das moléculas do seu corpo são proteínas. Seu corpo produz mais de 100.000 tipos diferentes de proteínas, que são moléculas grandes e complicadas com designs intrincados. Cada parte da cadeia de moléculas que compõem uma proteína tem sua própria carga positiva ou negativa. Ou seja, se duas partes da

corrente estiverem com carga negativa, elas se repelem. O mesmo ocorre com as partes carregadas positivamente. Por outro lado, negativos e positivos se atraem. E são essas forças de atração e repulsão que moldam a grande e complicada cadeia de proteínas em sua forma designada, então se você pensa que os campos eletromagnéticos afetam apenas dispositivos eletrônicos, pense novamente.

Graças a esses campos, você pode afetar e criar sua realidade material. Harold Saxton Burr, foi um pesquisador visionário que se tornou professor na Escola de Medicina de Yale, em 1929. Ele começou a estudar os campos de energia ao redor de animais e plantas, medindo as formas como a matéria (átomos, moléculas e células) se organiza por esses campos à medida que os organismos se desenvolvem e crescem. Em um documento importante, em 1949, ele mapeou o campo eletromagnético em torno de um único nervo. Ele descobriu que o campo era mais forte próximo ao nervo e enfraquecia à medida que se afastava dele (Burr & Mauro, 1949). Suas cuidadosas medições mostraram um campo muito parecido com os pequenos fragmentos de ferro ao redor de um ímã.

A grande ideia de Burr era que os campos não eram apenas produzidos por organismos vivos, mas também criavam a matéria, fornecendo linhas de força em torno das quais a matéria poderia se organizar em átomos, moléculas e células. Vou colocar de outra forma: os organismos vivos não apenas produzem campos magnéticos, mas esses campos magnéticos são o bloco de construção sobre o qual nossos átomos, moléculas e células são organizados.

Em seu livro “Os campos da vida” (1973), Burr usou a analogia do fragmento de ferro e escreveu: “Algo assim acontece no corpo humano. As moléculas e células são constantemente dilaceradas e reconstruídas com material fresco dos alimentos que comemos. Mas, graças ao campo de controle, as novas moléculas e células são reconstruídas como antes e são organizadas no mesmo padrão que as antigas” (Burr, 1973, pp. 12-13).

Por exemplo, quando você corta o dedo e a pele cresce de volta, o campo magnético do seu corpo fornece o plano em torno do qual

as novas células se organizam. A energia não é independente da matéria, mas a energia é a organização da matéria.

Para muitos de seus experimentos, Burr usou salamandras. Ele mediu as voltagens das membranas externas dos ovos da salamandra e descobriu que um ponto tinha a voltagem máxima, enquanto a voltagem mínima era de 180 graus oposta. Marcou ambos os pontos. Quando as salamandras atingiram a maturidade, ele descobriu que aquele que era o ponto com o campo mais forte no ovo se tornara a cabeça e o ponto com menos atividade elétrica era sempre a cauda. O campo parecia organizar a matéria do ovo durante a gestação e o desenvolvimento.

Mais tarde, ele usou ratos para determinar se o campo de energia desempenhava um papel no câncer. Ele mediu seus campos e observou quais ratos desenvolveram câncer mais tarde. Depois de tomar mais de 10.000 medições, ele descobriu que a assinatura eletromagnética do câncer apareceu no campo de energia do rato antes que qualquer malignidade celular detectável fosse evidente.

Somado a isso, em um estudo marcante publicado em 1947, Burr voltou sua atenção para as doenças humanas para determinar se suas observações em animais poderiam ter valor terapêutico. Ele e seus colegas examinaram mulheres com câncer uterino e descobriram que os úteros dessas mulheres tinham uma carga eletromagnética diferente dos úteros saudáveis (Langman & Burr, 1947). Eles então usaram esse padrão eletromagnético para compará-lo a um grupo de mulheres saudáveis que não tinham diagnóstico de câncer uterino. Descobriu-se que as mulheres que tinham a assinatura eletromagnética desse tipo de câncer, embora aparentemente saudáveis, foram as que mais tarde o desenvolveram. Ou seja, o câncer apareceu no campo de energia antes de aparecer nas células da matéria.

Para resumir, o trabalho de Burr mostrou que os organismos não apenas criam campos de energia, mas os campos de energia formam os modelos em torno dos quais a matéria se condensa.

Agora sabemos que, se mudarmos o campo, mudaremos a matéria.

Vamos pensar na água por um momento. A água representa 70 por cento do volume de nossos corpos e compreende uma porcentagem semelhante à da superfície do planeta. Esta substância contém lições profundas sobre a relação da energia com a matéria.

Se eu perguntar a você, “o que é H₂O?” é provável que você responda, “água, é claro”.

Certamente, se eu der a você um copo de H₂O à temperatura ambiente, é água. Mas se eu adicionar energia à água colocando-a no fogo, ela se transforma em vapor. Embora ainda seja H₂O, o aumento da energia mudou completamente sua forma física.

Agora, se eu pegar o mesmo H₂O e colocá-lo no congelador, subtraindo energia, a matéria muda de forma novamente e se transforma em gelo. A diminuição da energia mais uma vez alterou completamente a forma da matéria.

Este é o efeito da energia sobre a matéria. Esse foi um exemplo simples, mas o importante é que você veja que a energia afeta a forma que a matéria assume em um grande número de aspectos que normalmente não notamos.

Vejamos outro exemplo. Uma fascinante série de experimentos conduzidos no Instituto de Estática e Dinâmica para Construção Aeroespacial em Stuttgart, Alemanha, usou água como meio. Os estudos, realizados pelo professor Dr. Bernd Helmut Kröplin, tiveram como objetivo medir o efeito de diferentes pessoas sobre a água, e para isso um grande grupo de alunos participou. Cada um encheu uma seringa hipodérmica com água e a espremeu em uma série de gotas em uma lâmina de microscópio, e então a equipe de Kröplin tirou fotos das gotas.

Eles descobriram que as gotas de cada pessoa pareciam muito diferentes das gotas produzidas por outras pessoas. No entanto, as gotas produzidas pela mesma pessoa eram virtualmente idênticas todas as vezes. Mesmo se a pessoa espremesse 20 gotas, um padrão semelhante era discernível em 20. Mas aquele grupo de gotas parecia diferente das gotas produzidas pela próxima pessoa, e pela seguinte. Ou seja, a passagem pelo campo de energia de uma pessoa produzia um impacto indelével e consistente sobre a matéria que ela manipulava.

Assim como as impressões digitais de cada uma das oito bilhões de pessoas no planeta são únicas, o campo de energia de cada pessoa também é único. Quando a água passa pelo campo de energia de uma pessoa, as formas que assume são sempre as mesmas, embora sejam diferentes das formas produzidas por qualquer outra pessoa.

Agora, se recorde de que seu corpo é 70 por cento de água e que a água está respondendo à energia ao seu redor tão certamente quanto as gotas nas lâminas de microscópio do Dr. Kröplin, então, para seu benefício, inunde sua mente com pensamentos positivos ao mesmo tempo. menos de 70 por cento da matéria em seu corpo estará em sincronia com esse estado elevado.

Vamos nos concentrar em seu corpo, que está constantemente se reconstruindo usando a assinatura do seu campo eletromagnético. Você ficará surpreso ao saber que não é a mesma pessoa de um segundo atrás, muito menos de ontem. Seu corpo está substituindo células e rejuvenescendo seus sistemas em um ritmo frenético. Seu organismo contém cerca de 37 trilhões de células (Bianconi et al., 2013), e esse é um número muito maior do que o número de galáxias no universo conhecido. A cada segundo, 810.000 células velhas morrem e são substituídas por novas células.

Seu corpo produz um trilhão de novos glóbulos vermelhos por dia (Wahlestedt et al., 2017). É um número enorme. Ao circular pelas veias e artérias, os glóbulos vermelhos transportam oxigênio e nutrientes para todas as outras células do corpo. Cada célula sanguínea tem uma vida útil de cerca de quatro meses, após os quais o fígado extrai seus ingredientes vitais e envia o restante para o baço para reciclagem. No momento, você não tem um único glóbulo vermelho em seu corpo que tinha há seis meses atrás. Todos eles foram substituídos. Seu corpo está em constante regeneração, com base em seu modelo de design fornecido por seu campo eletromagnético.

O revestimento do trato digestivo também sofre uma rápida renovação. Ele é substituído a cada quatro dias. Seu tecido pulmonar? A cada oito dias. Mesmo o mais denso dos tecidos, os

ossos, estão em constante regeneração. Você substitui 10 por cento do seu esqueleto a cada ano.

Quando um paciente é submetido a um transplante de fígado, normalmente se extrai metade do fígado do doador e se transplanta para o corpo do novo hospedeiro. No entanto, as células do fígado se regeneram tão rapidamente que em oito semanas o fígado do doador volta ao tamanho original (Nadalin et al., 2004). Na verdade, a célula mais velha do fígado agora tem cerca de cinco meses.

Até o coração se regenera. Até muito recentemente, os cientistas acreditavam que o coração não se regenerava e que, uma vez que as células do coração morriam, não eram substituídas, mas pesquisas recentes mostram que o tecido cardíaco contém regiões de células-tronco que estão disponíveis para substituir células danificadas ou mortas, e que todo o coração se regenera pelo menos três vezes no curso da vida de uma pessoa (Laflamme & Murry, 2011).

As células da córnea na superfície do olho podem se regenerar em 24 horas. Sua pele é completamente substituída a cada mês. O revestimento do estômago é renovado a cada semana e o cólon ainda mais rápido.

Por que estou mencionando tudo isso para você?

Porque quero mostrar que você não é mais a pessoa que era ontem. E essa rotação contínua dos blocos de construção fundamentais do seu corpo tem implicações profundas, mas vamos nos concentrar em uma: a cada dia você é uma nova pessoa e escolhe quais pensamentos terá naquele dia, com os quais criará sua realidade. Se você não tem consciência disso, certamente a cada dia você escolhe os mesmos pensamentos do dia anterior, você se concentra nos mesmos problemas de ontem em vez das novas oportunidades de hoje, e continua a criar a mesma realidade física e mental a cada vez.

Portanto, re programe sua mente para estar ciente de que a cada dia você tem uma nova vida, e toma novas decisões.

Parece lógico para você que a cada dia você decida manter um relacionamento que o deixa infeliz? Por que você não faz nada para mudar esse trabalho que o mantém estressado? Por que você prefere continuar pensando que está muito velho para adquirir as

habilidades que lhe permitirão criar aquele negócio que você tem em mente? Por que você não aproveita o fato de que a cada dia você é uma nova pessoa e de que pode tomar novas decisões que afetarão sua realidade física e mental?

Tudo bem, até agora examinamos os conceitos básicos do meu método de 5 passos para manifestar seus desejos e, com isso, concluímos a primeira parte do livro. Se você chegou a este ponto na leitura, eu o parablenizo. Recomendo que se recompense tomando um café ou sua bebida preferida antes de continuar a ler a segunda parte, que é aquela que lhe trará os benefícios mais práticos e estou realmente ansioso para que você descubra tudo o que existe para você nas próximas páginas.

Quando estiver pronto ou pronta, continue lendo com o primeiro passo do processo de manifestação da lei da atração: controlar seu foco, seu diálogo interno e suas crenças, onde revelarei os conhecimentos mais importantes que alguém pode adquirir.

PARTE II

5 PASSOS PARA APLICAR A LEI DA ATRAÇÃO

Nesta segunda parte, vou apresentar a você os 5 passos do sistema Pronoier que permitirão que você controle seus pensamentos, sentimentos, ações e resultados. Você notará que os conceitos e fundamentos de cada etapa se sobrepõem aos demais, pois é um sistema sinérgico em que um passo não pode existir sem os outros. Essa sinergia é precisamente o que torna este sistema tão poderoso e sólido e me permitiu atualizar minha vida a um nível que há alguns anos eu só poderia sonhar.

Chapter 5

PASO 1: CONTROLE SEU FOCO, SEU DIÁLOGO INTERNO E SUAS CRENÇAS

“As crenças têm o poder de criar e o poder de destruir. Os humanos têm a fantástica habilidade de pegar qualquer experiência de suas vidas e dar a ela um significado que os consome ou literalmente salva suas vidas.” - Tony Robbins

Vamos começar com o pensamento positivo. Controlar seu foco, sua linguagem e suas crenças estão intimamente relacionadas ao pensamento positivo. Decidi há muito tempo que não haveria espaço para atitudes negativas em minha vida e minha vida mudou literalmente. Porém, controlar seus pensamentos negativos não significa que você nunca tenha problemas, que nunca tenha dias em que prefira não ter se levantado, ou que nunca tenha acidentes ou imprevistos que estraguem seus planos. Isso significa que você aceita que está sempre no controle do estado de espírito que está experimentando e que não permite que incidentes passageiros determinem a atitude que terá pelo resto do dia e as ações que tomará.

As coisas nem sempre saem como planejado, por mais que tentemos e por mais preparados que pensemos que estamos, e é exatamente nessas situações que seus padrões de pensamento se tornam um fator determinante.

O que fazer nas situações em que as coisas não saem como esperado? Podemos responder positivamente ou reagir negativamente. É tão fácil. Não há outras opções, e a escolha que fazemos determina se nos elevamos acima de nossas circunstâncias ou se nos permitimos ser esmagados por elas.

É importante compreender que não existe nada de mágico nos pensamentos e na sua realidade. Os pensamentos certos não resolverão milagrosamente os problemas ou obstáculos que você pode estar enfrentando. Um dos erros mais comuns ao falar sobre pensamentos e realidade é a crença de que os pensamentos positivos por si só permitirão que você alcance tudo o que deseja. Deixe-me dizer que isso é totalmente absurdo. Por mais positiva que

seja minha atitude no momento, é altamente improvável que eu possa operar alguém que está sofrendo de apendicite agora e fazê-lo sobreviver à operação.

Uma mentalidade adequada não o tornará o mais rápido, nem o mais inteligente ou o mais forte, mas lhe dará a oportunidade de aproveitar ao máximo seu potencial e alcançar os melhores resultados usando suas habilidades de forma mais eficaz. Também o ajudará a evitar que coisas sobre as quais você não tem controle o afetem negativamente. Portanto, o que é realmente importante é entender que os padrões de pensamento que usamos em cada situação determinarão nossos sentimentos e nossas ações.

Com isso esclarecido, vamos ver a maneira mais eficaz de permanecer positivo e controlar seu foco: controlando seu diálogo interno.

Quão importante é o diálogo interno?

Mesmo nesta era de mensagens instantâneas, e-mails, telefones celulares, WhatsApp, o tipo de comunicação mais importante ainda é a que acontece no interior de sua mente. A pessoa média fala consigo mesma pelo menos 14 horas por dia, e o mais surpreendente sobre isso é que a pesquisa mostrou que 80% do diálogo interno é negativo. No entanto, e por mais absurdo que possa parecer, muitas pessoas passam grande parte do dia pensando nos problemas que podem acontecer, passam o tempo pensando em suas fraquezas ou se lembrando de erros e quedas, ou pior, internalizando falsas crenças sobre seus potenciais próprios.

A maioria das pessoas passa o tempo infligindo punições mentais dolorosas a si mesmas, e tudo o que conseguem é mantê-las presas à própria mediocridade da qual buscam sair. Um dos exemplos mais simples para ver como sua mente pode se tornar seu pior inimigo são as profecias autorrealizáveis. É quando você quer fazer algo que obviamente quer que dê certo e começa a pensar em tudo o que precisa fazer para que corra bem, mas, no processo, também pensa em tudo que não deve fazer. O problema é que quanto mais você pensa sobre o que não fazer, mais força essa imagem ganha em sua mente.

É como se quanto mais você dissesse a si mesmo “não posso estar errado, não posso estar errado”, mais você poderia se ver cometendo um erro e de repente entrar em pânico com a possibilidade iminente de fracasso, que agora parece mais real. Se você não for cuidadoso e permitir que esse pensamento germine em sua mente, muito em breve você se verá ensaiando mentalmente seu fracasso e, quando chegar a hora de agir, essa será a única coisa que saberá realizar.

Imagine o seguinte cenário. Acabaram de te informar que amanhã terá de falar em público no seu trabalho. O que acontece a seguir é que você começa a ouvir vozes internas dizendo: “O que você vai fazer? Você esqueceu como você é péssimo para falar em público? Você vai fazer papel de bobo! Você não se lembra daquela vez em que teve um branco e quase desmaiou?” E quanto mais você repete para si mesmo: “que minhas pernas não vão tremer, que minhas pernas não vão tremer” mais você vê suas pernas tremendo.

Todo esse diálogo interno não apenas o impede de fazer um bom trabalho, mas reafirma ainda mais a ideia de que você não serve para falar em público. Com seu próprio diálogo interno você pode criar o círculo vicioso mais autodestrutivo que possa imaginar, porque quanto mais incapaz você se vê, mais incapaz os outros o verão, o que apenas confirmará o que você já sabia de antemão.

Algo que a grande maioria das pessoas ignora é que o cérebro não entende a palavra não. Como o cérebro pensa em imagens, quando você usa uma frase com a palavra não nela, tudo o que consegue é desenhar a parte afirmativa da frase em sua mente.

Você já percebeu o que acontece quando você diz a uma criança para não correr pela casa ou não bater as portas?

É como se você tivesse dado a ela uma ordem direta para correr ou bater à porta.

Vamos fazer um pequeno exercício. Pense em uma árvore. Visualize-a e observe-a à sua frente, observe seus galhos e folhas verdes. Agora eu quero que você “não” veja uma maçã vermelha naquela árvore. Não veja uma maçã vermelha. Basta ver a árvore verde sem uma maçã vermelha nela.

O que aconteceu?

Posso presumir com segurança que você viu uma maçã vermelha. Não é certo? Mas por que você fez isso, se as instruções eram claras?

Porque o cérebro pensa em imagens e simplesmente se concentra na parte positiva do comando.

Agora, para que serve isso para nós?

Esse conhecimento é essencial quando você começa a definir seus objetivos. Evite dizer “não quero fumar mais”, pois seu cérebro ouvirá apenas quero fumar mais e criará imagens em que você se veja fumando. Em vez disso, use termos positivos que o ajudem a visualizar os resultados que deseja alcançar. Em vez disso, você pode dizer algo como: “Estou com uma saúde ótima e adoro ter meus pulmões limpos e poder respirar profunda e facilmente.”

Que imagens você está criando ao ouvir essas palavras? Você vê a diferença?

E o que é realmente poderoso é que quanto mais você repete para si mesmo, mais fácil é visualizá-lo. De repente, você começa a criar um conflito em sua mente, porque por um lado sua mente está recebendo uma nova imagem, um novo programa mental específico, mas por outro lado você ainda está fumando.

Nesse momento, sua mente detecta que suas ações não estão sendo consistentes com este novo programa mental e seu cérebro odeia esse tipo de conflito, então se você insistir em repetir este programa, sua mente fará o que for necessário para ajudar a que sua realidade exterior seja consistente com a sua realidade interior, com os seus desejos e com os novos objetivos que estabeleceu para si mesmo.

É muito fácil, mas é preciso persistência com as afirmações e ao mesmo tempo você tem que querer se ajudar mudando seu comportamento. Essa é a única maneira que este novo programa irá para a memória de acesso rápido.

Vejamos outro aspecto da imagem. Que tipo de imagem você desenha na mente de seu filho se diz a ele para não correr pela casa? Correr pela casa. Não é certo? Portanto, em vez de dizer isso, você pode dizer algo como: “Quero que você ande devagar quando estiver dentro de casa”. Isso não apenas desenha uma

imagem totalmente diferente da anterior, mas desenha a imagem exata do que você deseja que aconteça.

Você percebe a grande diferença que faz ao usar o diálogo certo?

Então, antes de entrar em sua próxima entrevista de emprego, troque o “espero não ficar nervoso” por “me sinto calmo e confiante”.

É por meio dessa comunicação que muitos pensamentos ou ideias, que repetimos continuamente, se tornam crenças e hábitos que moldam nossas vidas. Mesmo nossa autoestima é em grande parte o resultado direto de nosso diálogo interno, mas obviamente as autoafirmações não são a solução para todos os problemas. Se você tem problema de excesso de peso, não basta simplesmente dizer “sou magro, sou magro, sou magro”, continuar comendo sem controle e sem fazer exercícios. Se você fizer isso, permanecerá o mesmo, nada mudará e suas autoafirmações não serão úteis para você. No entanto, usadas corretamente, essas afirmações podem ser de grande ajuda.

Grandes triunfadores como Thomas A. Edison e Benjamin Franklin, usaram afirmações para melhorar sua autoimagem. Franklin, por exemplo, tinha afirmações positivas sobre as virtudes que queria desenvolver em sua vida, escrevia pequenos lembretes ou frases motivacionais sobre essas virtudes e os guardava no relógio de bolso, de forma que toda vez que olhasse a hora encontraria um lembrete positivo de como melhorar sua vida. Na era atual você pode usar o papel de parede do seu smartphone para colocar uma imagem do seu objetivo.

Então a escolha é sua: você vai usar seu diálogo interno para criar limitações em sua vida ou vai usá-lo para criar oportunidades?

Tendo compreendido a forma como seu diálogo interno e as imagens em sua mente criam possibilidades ou limitações, aprenderemos agora como isso se relaciona com a dor. Este é provavelmente o conceito mais importante neste capítulo e permitirá que você liberte sua capacidade de se manifestar. O conceito é o seguinte: sua mente vai lhe dar o que pensa que você quer com base no que você associou como doloroso.

Me permita explicar. Ao nascer, nossa mente tem a tarefa de nos ajudar a ter uma vida longa, e a única maneira de conseguir isso é

estar sempre atenta ao que lhe causa dor. Se você comer alguma coisa e ficar doente, nunca mais comerá. Se você tocar em algo e sentir dor ou queimar, você terá mais cuidado. Assim, sua mente é programada para descobrir o que é que lhe causa dor e se certificar de que você evite isso a todo custo para o resto de sua vida.

É por isso que há quem diga que um cachorro os mordeu quando eram crianças e agora que são adultos não podem se aproximar, ou que foram obrigados a comer uma comida nojenta na escola e agora não aguentam mais. A principal função da sua mente é fugir da dor e mantê-lo seguro.

Agora, vamos pensar por um momento. O que você acha que acontece quando você está indo para o trabalho e diz coisas como “esse trabalho está me matando”, “esse trânsito é um pesadelo”, “meu chefe me estressa”, “tanta pressão vai me matar”?

A forma como a sua mente o afasta da dor é decifrando o que é doloroso para você e, para isso, escuta a sua linguagem. É com seu diálogo interno que você diz a sua mente o que está acontecendo.

Então, se você dirigir para o trabalho e disser “este trânsito é um inferno, é um pesadelo, vou chegar atrasado, meu chefe vai me matar, ainda não terminei com essa papelada que é uma tortura”, sua mente está ouvindo o inferno, o pesadelo e a tortura que esse trabalho é para você, e o entende de forma literal. Como sua função é mantê-lo vivo e longe da dor, você está dando a instrução de que, de alguma forma deve afastá-lo desse trabalho.

E certamente você sabe que a maneira mais comum de sua mente conseguir isso é fazendo você se sentir enfermo. Pode parecer exagero, mas quem causou essa enfermidade? Quem disse incansavelmente “estou tão estressado, o que não daria por uma semana de folga na cama sem fazer nada”?

O que sua mente ouve é que você quer uma semana de folga deitado na cama, sem fazer nada, para que ela cumpra seu dever. Na semana seguinte você acorda com gripe e se você pudesse ouvir a sua mente, ela diria: “Pronto. Sou genial. Você me disse que queria uma semana de folga deitado na cama sem fazer nada e eu te dei a semana de folga, deitado na cama, sem fazer nada. Na verdade, essa gripe é tão nojenta que ninguém vai chegar perto de você.” Mas isso não era o que você realmente queria, ou era?

E fazemos isso o tempo todo. Às vezes você diz “daria qualquer coisa para não ir àquela reunião”, e toda vez que o faz, sua mente faz o seu trabalho. Na quarta-feira seguinte, você acorda com uma enxaqueca ou uma dor de estômago tão forte que nem consegue sair de casa. Mais uma vez, sua mente lhe deu o que você disse que queria.

Todos nós cometemos o mesmo erro, então você tem que ser muito claro com o que diz, já que sua mente não diferencia se o que você diz é certo ou errado, bom ou ruim, saudável ou doentio. Simplesmente te escuta e faz seu trabalho.

Neste ponto, alguns leitores podem estar pensando “tudo isso é interessante, mas não vai funcionar. Nada funciona para mim. Já fiz tudo isso antes e não tive bons resultados.” Se você está tendo esse tipo de pensamento, voltarei a insistir: tenha muito cuidado com os pensamentos que você alimenta, porque primeiro você cria suas crenças e, então, suas crenças criam você.

Sua mente sempre lhe dará o que você deseja, então escolha sabiamente o que você diz a si mesmo. Você tem que atualizar seu software mental, dialogando consigo mesmo de forma mais precisa e eficaz. Se enquanto você está lendo isso você diz para si mesmo “que chato, isso é cansativo, isso é difícil”, tudo o que você conseguirá é procrastinar e nunca terminará de ler este livro. Em vez disso, diga à sua mente que você adora ler, que é isso que você deseja fazer agora e que, quando terminar de ler, celebrará com um café. Mesmo que pareça sentir o contrário, logo será verdade. Nunca use as palavras “chato”, “solitário”, “árido” ou “repetitivo” quando quiser aprender algo.

Lembre-se: primeiro você cria suas crenças e depois suas crenças criam você.

O trabalho de sua mente é guiá-lo para o prazer e para longe da dor. Te manterá longe do que você qualifica como doloroso a todo custo. Portanto, sua obrigação, e isso é importante, é dizer a sua mente que você adora fazer isso, seja o que for. Você pode se fazer gostar de qualquer coisa. Algumas pessoas até gostam de dor, por mais estranho que possa parecer. Os fisiculturistas desenvolveram sua mente para sentir prazer em sentir a dor do treinamento. E você também pode associar o prazer ao que quiser. Tudo que você

precisa fazer é falar consigo mesmo em termos positivos e o que você vai conseguir.

Enquanto escrevo isto, há uma parte de mim que adoraria estar curtindo umas férias em algum lugar paradisíaco com minha família, descansando e tomando sol, mas constantemente me lembro da enorme satisfação que sentirei quando este livro for publicado e puder ser lido por você. E aqui estou eu, escrevendo.

Você deve ser capaz de dominar seu diálogo interno. Lembre-se de que em uma pessoa comum 80% do diálogo interno é negativo e pessimista. Portanto, é a nossa própria comunicação que nos limita de alcançar nosso verdadeiro potencial e nos impede de alcançar nossos sonhos. Somos nós mesmos que cuidamos de sabotar nosso próprio sucesso.

Neste exato momento existem centenas de alunos fazendo prova com a certeza de que serão reprovados, pessoas que comparecem às entrevistas de emprego com a certeza absoluta de que não serão aceitas, ou vendedores visitando seus clientes para mostrar seus produtos, mas com a certeza de que serão rejeitados.

Sua atitude é influenciada por tudo o que você decide focar e geralmente acaba sendo fruto do seu diálogo interno, que nada mais é do que uma avaliação constante de tudo o que está acontecendo ao seu redor.

E como fazemos essa avaliação? Bem fazendo perguntas:

- *“O que isso significa para mim?”*
- *“O que devo fazer?”*
- *“Por que isso acontece comigo?”*
- *“Como devo responder?”*

Sua mente está constantemente procurando respostas para as perguntas que você faz e sempre lhe dará respostas, mesmo que não sejam baseadas em algo real. Para qualquer pergunta que você fizer, seu cérebro sempre lhe dará uma resposta e, para isso, ele buscará os arquivos da mente subconsciente e, se não encontrar esses argumentos, simplesmente fabricará uma resposta.

o que eu quero dizer com isso?

Quero dizer que a chave para uma conversa interna construtiva está nas perguntas que você se faz. Por exemplo, se depois de cometer um pequeno erro você se perguntar “por que essas coisas sempre acontecem comigo?”, então seu cérebro se concentrará na tarefa de buscar uma resposta nos arquivos do seu subconsciente. Buscará tudo o que outras pessoas lhe disseram a respeito, o que você disse a si mesmo, o que você leu, o que viu na televisão ou ouviu, e lhe dará a resposta.

Talvez a resposta que você obtenha seja algo como “isso sempre acontece com você porque você é inútil”, e a única coisa que você terá conseguido com essa pergunta é que agora você se sente pior. A verdade é que essa resposta não apenas o fará criar uma atitude negativa, mas também reforçará uma crença errada sobre suas próprias habilidades.

As respostas que seu cérebro lhe dá, sejam verdadeiras ou erradas, começam a criar sentimentos e emoções negativas que são simplesmente o resultado de fazer as perguntas erradas. É assim tão simples. Se fizermos uma pergunta estúpida, certamente receberemos uma resposta igualmente estúpida. Por um momento, pense em questões como:

- “Por que será que isso sempre acontece comigo?”
- “Por que será para mim é tão difícil aprender algo novo?”
- “Por que será que tenho tanto azar?”
- “Por que será que sou tão feio ou tão gordo?”

Agora analise as respostas que você obtém.

Você pode notar um padrão?

A qualidade de vida que você está experimentando depende da qualidade das perguntas que você está se fazendo. Por exemplo, vamos examinar a pergunta: “*Por que estou tão gordo?*” Faça com cuidado, pois essa pergunta garante que você permanecerá gordo. Nessa pergunta está implícita a ideia de que sua gordura é quem você é. A pergunta diz que “você é” sua gordura e que não é algo circunstancial, mas que faz parte da sua natureza. Seu cérebro provavelmente responderá com algo como: “Você é tão gordo porque é um preguiçoso que come continuamente e não tem

controle.” Como você se sente com essa resposta? Mesmo que seja verdade, isso faz você se sentir melhor ou pior? Fornece uma estratégia para ajudá-lo a resolver seu problema e assumir o controle da situação? Ou pelo contrário, faz você se sentir incapaz?

Continuando com o exemplo, se você realmente quisesse perder peso, uma pergunta melhor seria: “O que posso fazer para perder peso e atingir meu peso ideal a partir agora?” Nessa pergunta também há algo implícito, e de fato é possível perder peso a partir de hoje, e que você não é sua gordura. O que quero mostrar a você é que, se você se fizer perguntas melhores, obterá respostas melhores.

Vou repetir, porque esta é a chave: se você se fizer perguntas melhores, obterá respostas melhores.

Certifique-se de que suas perguntas visem encontrar os recursos que já estão dentro de você e que podem ajudá-lo a resolver a situação que está enfrentando. Por exemplo, a pergunta: “*Serei capaz de fazer isso?*” É uma pergunta que traz consigo um sentimento de dúvida e insegurança, e esse sentimento de dúvida o manterá em um estado em que você não será capaz de obter o máximo de seu potencial.

Se perguntar com dúvidas, só obterá respostas que justifiquem essa dúvida, por isso tome cuidado de fazer perguntas que te capacitem. De agora em diante faça perguntas como:

- “*O que posso aprender com este contratempo?*”
- “*O que posso tirar desta situação para me ajudar a criar uma vida melhor?*”
- “*Como posso utilizar esta caída para criar mais poder em minha vida?*”

É sua responsabilidade buscar as melhores perguntas para obter melhores respostas. Agora, reserve alguns minutos para identificar 5 perguntas que você costuma se fazer de manhã e que geralmente ditam como você se sentirá ao longo do dia. Em seguida, as modifique para novas questões construtivas e tome a decisão de substituir as antigas. Este é um poderoso exercício de mudança, e

se você não fizer isso, não há problema, nada acontecerá, mas você continuará a obter os mesmos resultados de sempre.

Observe que você não necessariamente pode identificar perguntas, mas esse processo também funciona se você identificar ideias negativas, por exemplo, em vez de pensar “de novo trabalhar” ou “a mesma rotina de sempre”, pergunte-se:

- “O que eu posso fazer hoje para tornar minha vida melhor do que é?”
- “O que posso fazer hoje para levar minha empresa a novos níveis de produtividade?”
- “O que posso fazer hoje para me conectar ainda mais profundamente com minha família?”

Agora ouça sua mente dar-lhe as respostas e tome notas para que possa colocá-las em prática. Garanto que você verá uma mudança dramática em sua vida. Tome esta decisão hoje mesmo. Este pode ser o primeiro passo para uma grande mudança, e a melhor parte é que você pode começar agora.

A partir de agora, em vez de sair de casa pela manhã com centenas de motivos para ter um dia infeliz, ou enfado e improdutivo, se encarregue de procurar todos os argumentos possíveis para ter um dia de sucesso e torná-lo o melhor dia da sua vida.

No próximo capítulo, apresentarei a você uma das mais poderosas mudanças de paradigma que você aprenderá neste livro: Você não é sua mente.

Você não é sua mente

Você gostaria de ser uma pessoa mais bem-sucedida, alcançar maior paz interior, ser mais saudável, ter mais energia e prosperar?

A primeira suposição é que a maioria das pessoas dirá “sim, é claro!”

Se você é uma dessas pessoas, me permita perguntar: Por que ainda não tem o que deseja? Por que você ainda não tem todo esse

sucesso, amor, riqueza e saúde? Qual é o problema? É a economia, o seu negócio, o seu trabalho, todas as obrigações que tem, a sua falta de tempo? É por sua esposa, seu marido, seus filhos? Por que você ainda não tem tudo o que deseja? Qual é o problema?

Bem, na minha opinião, nenhuma das situações ou pessoas que mencionamos no parágrafo anterior são seu problema. Na verdade, nada fora de você é realmente seu problema. Portanto, a resposta óbvia está em seu interior. Há uma lei da vida muito importante que você deve entender e é esta: “sua realidade exterior é apenas um reflexo de sua realidade interior”.

Isso significa que tudo o que você vê e não vê em sua vida, tudo que você faz e não faz, tudo que você tem e não tem, é resultado de quem você é por dentro. Então, vou perguntar de novo: Por que você não tem tudo o que diz que quer?

Aceitemos por um momento que "talvez" o principal obstáculo aqui seja você mesmo. Vamos aceitar por um momento. Está bem?

Então, especificamente, qual parte de você é o problema? É o seu braço direito? Ou é sua perna esquerda? Ou é o seu dedo mindinho?

Bem, se você respondeu que o seu problema é a sua mente, você está correto. O inimigo número um é sua própria mente. Na verdade, é o principal problema e é a única razão pela qual você não tem exatamente o que diz querer na vida. Não me interpretem mal, sua mente tem um poder incrível com o qual pode fazer coisas incríveis e maravilhosas, mas o problema é que ela também tem fraquezas que podem impedi-lo de alcançar o que deseja na vida. E, com sua permissão, neste livro, vamos nos concentrar apenas nessa parte da mente.

Algumas pessoas podem se sentir insultadas quando eu lhes digo que suas mentes são o principal problema, e é porque essas pessoas se identificam e se ligam às suas próprias mentes. Isso ocorre porque eles acreditam que “são” suas mentes. Me deixe repetir. Algumas pessoas pensam que são suas mentes, ou seja, pensam algo como: “Meus pensamentos vêm de dentro, então é isso que eu sou”.

Muito bem, esta é a hora de apresentar a você um dos segredos de uma vida de sucesso. Estás pronto? Espero que sim, porque se

você o internalizar profundamente em seu ser, ele alterará dramaticamente sua vida.

O segredo é este: você não é sua mente.

Vamos repetir para ficar bem claro: você não é sua mente. E você não é os pensamentos que saem de sua mente. Me refiro a aquela vozinha que ressoa constantemente em sua cabeça, que provavelmente agora está te dizendo “que voz?” A essa voz que me refiro. A voz que você chama de pensamento. A voz que, embora pareça ser você, não é.

Da mesma forma que você tem uma mão (olhe para uma de suas mãos agora), você não é sua mão. Da mesma forma que você tem uma perna, você não é sua perna. Você também tem uma mente, mas não é sua mente. Sua mente é uma parte de você, mas não é você. Então, se você não é sua mente, quem é você?

Por enquanto, vamos apenas dizer que você é aquele com braços, pernas e uma mente. Você não é a voz em sua cabeça, mas você é aquele que pode ouvir a voz em sua cabeça. Você não é seus pensamentos, mas você é aquele que pode ouvi-los.

Observe que geralmente dizemos “minha mente”. Portanto, assumimos implicitamente que existe uma “mente” e um “eu”. Portanto, se sua mente é sua, você não pode ser sua mente. Você é aquele que a possui.

Você pode ver a separação? Espero que sim.

É como dizer “este é o meu carro”. Você não diz “eu sou meu carro”, nem presume que você e seu carro são o mesmo, não é?

Você possui um carro, possui uma mente, mas não é seu carro ou sua mente.

Então, por um lado, está a sua mente e por outro está você, e sim, os dois vivem no mesmo lugar, mas não são iguais.

Muito bem, esclarecido que você não é sua mente, vamos continuar.

A melhor maneira de pensar a respeito da mente é imaginá-la como uma enorme estante que armazena informações. Bilhões de bits de dados de cada momento de sua vida, desde o início de seu tempo. Em outras palavras, sua mente é o armazenamento de informações, ou o banco de dados de seu conhecimento, e funciona da seguinte maneira: a cada momento do dia, tudo o que você

experimenta com seus sentidos vai para sua mente, e sua mente interpreta e dá sentido ao que recebe.

Por exemplo, vamos imaginar que você está dirigindo pela rua e vê uma placa de um imóvel à venda. Sua mente imediatamente dará significado e armazenará no arquivo mental, então você fará algo ou não fará nada a respeito. Para a maioria de nós, este será um sinal bastante neutro, como as centenas que vemos enquanto dirigimos e nem mesmo nos lembramos delas, mas alguém no ramo imobiliário pode ter um arquivo mental diferente para essa categoria de informações imobiliárias, e provavelmente parará e tomará nota do telefone ou do site para fazer algo no futuro. E, dependendo desse arquivo, outra pessoa pode tomar uma ação imediata, parando e fazendo a ligação ali mesmo.

Portanto, a ação ou inação será determinada por aquele arquivo específico em sua mente. Obviamente, isso funciona não apenas para imóveis, funciona para tudo, a cada segundo do dia. O mesmo acontece quando você está zapeando os canais na televisão. Sua mente julga cada canal e diz “sim” ou “não”.

Isso faz sentido para você? Espero que sim, porque estamos nos aproximando e o que vem a seguir é crítico.

É esse processo de criação constante de significado que determina toda a sua vida. Isso não funciona apenas para você ou para mim, funciona para todos. Mas aqui está a chave: todos nós temos significados únicos que atribuímos ao mesmo objeto ou situação. É por isso que algumas pessoas param para assistir ao canal de compras, enquanto outras assistem aos canais de esportes e outras aos canais culturais.

Qual é o objetivo de tudo isso?

Que somos todos basicamente iguais e temos processos de criação de significado em nossas vidas, mas ao mesmo tempo somos radicalmente diferentes nos significados que atribuímos às coisas, com base nos arquivos em nossa mente. E é por isso que às vezes podemos discordar de outras pessoas. Algumas pessoas dirão: “uau, hoje o pôr do sol está magnífico”, enquanto outras dirão: “bem, este pôr do sol não tem nada de especial.”

Agora me diga, qual é a diferença? É o pôr do sol? Ou é o significado que essas mentes (note, não digo pessoas) criaram

sobre o pôr do sol?

O pôr do sol é igual para ambas as pessoas, mas a forma como o veem, ou seja, o significado que lhe dão, é radicalmente diferente e essa é a principal diferença entre cada um de nós. O mundo é basicamente o mesmo para todos nós, mas os significados que cada um dá ao mesmo mundo podem ser radicalmente diferentes. Em outras palavras, o mundo objetivo é o mesmo, mas nossas visões subjetivas desse mundo são diferentes. Tudo é basicamente neutro. Nada é nada, até que você faça algo. Só então se torna o que você fez. Na verdade, nada tem significado até que você dê um, e dependendo desse significado é o que vai se tornar. A implicação disso é que a realidade é pessoal.

Vou repetir: a realidade é pessoal. Mesmo pôr do sol, mente diferente, pôr do sol diferente.

Em outras palavras, não há realidade absoluta, apenas a sua realidade existe. E todos têm suas próprias realidades. É por isso que digo que a realidade é pessoal. Caímos no erro de pensar que todos compartilham da mesma realidade, que o real é real, mas, na verdade, só existe a sua realidade.

Você já ouviu o ditado “o que você vê é o que você obtém”? Bem, esse ditado não está completo. O que deveria dizer é “o que você vê, mais o significado que você atribui, é o que você obtém”.

Em minha opinião, entender isso é a coisa mais importante que você entenderá em toda a sua vida.

Você se lembra de Sócrates? Foi um filósofo grego que viveu em 400 A.C. Ele é considerado o pai da filosofia ocidental, e Platão foi seu aluno mais famoso e tutor de Alexandre o Grande, mas, independentemente da aula de história, Sócrates é conhecido por dizer: “O segredo da vida é conhecer a si mesmo.” Mas, o que ele quis dizer?

Se refere exatamente ao que estivemos discutindo aqui. Quem nós somos. Quem nós não somos. Como nos relacionamos com o mundo e como nos relacionamos conosco. E é por isso que, para mim, o que estamos aprendendo aqui é de longe o conhecimento mais importante que alguém pode adquirir.

Então, novamente, a única diferença entre você e eu são os significados individuais que atribuímos às mesmas coisas. Mas por

que temos interpretações diferentes exatamente das mesmas coisas? Porque temos diferentes arquivos mentais no gabinete de nossa mente, e esses arquivos têm informações que determinam nossas vidas.

Então, como obtemos as informações para esses arquivos?

Essa é uma ótima pergunta. Bem, todos nós começamos nossas vidas com a mente totalmente vazia. Uma prateleira vazia. E a partir do momento em que nascemos começamos a preenchê-la com informações que obtemos principalmente de outras pessoas. No início da vida essas pessoas são os pais, a família, os amigos, as pessoas com quem crescemos, nossos professores, líderes religiosos, a mídia, a internet, basicamente tudo e todos ao nosso redor.

Agora, a seguinte é uma pergunta muito importante. A informação que você recebe, é verdadeira?

Bem, só é verdade se você acreditar que as informações que seus pais, familiares, amigos etc. deram a você, são.

O ponto principal aqui é entender que chegamos com uma mente vazia que é preenchida por outras pessoas com pensamentos, crenças, opiniões, emoções, hábitos, etc. Mas não se esqueça de que as pessoas que ocupam sua mente também vieram a este mundo com uma mente vazia e foi repleta de informações, que eles chamam de “conhecimento”.

Imagine que as pessoas ao seu redor estão com recipientes na cabeça esvaziando tudo o que têm sobre você. Possivelmente não é uma imagem muito agradável de imaginar, mas é basicamente o que acontece e você tem que admitir, independentemente de se tratar de um processo natural da vida, originalmente pensado para que você possa se encaixar no mundo.

De quem é a opinião do mundo? E de quem é a maneira de se encaixar no mundo de que estamos falando?

Claro, é do mundo. Não é a sua opinião ou a sua forma de se encaixar. Lembre-se de que você chegou com a mente vazia.

Mas, a opinião do mundo está correta?

Não. De modo nenhum. É apenas sua opinião. Embora geralmente, eles façam o melhor que podem. Portanto, te pergunto

o seguinte: Te estão dando informações que são verdadeiras ou informações que “acreditam” serem verdadeiras?

Exatamente. “Acreditam” que é verdadeira, e essa é uma enorme distinção para você reconhecer. Isso significa que sua estante de arquivos, que você chama de mente, foi preenchida com informações que são “supostamente” verdadeiras sobre a vida, embora possam ou não ser. E isso é importante, porque minha intenção é que você veja que não apenas não é sua mente ou sua estante de arquivos, mas também não é o que está em sua mente.

Então, você poderia questionar tudo o que sabe?

Claro, porque na realidade não sabe. Você ouviu, viu, aprendeu com outra pessoa. Neste momento, a voz em sua mente poderia estar dizendo “não sou uma criança ingênua, e acumulei muito conhecimento durante minha vida adulta usando meus critérios”.

Está bem, se é assim, concordo com você. Mas você deve reconhecer duas coisas. Em primeiro lugar, você sabia que 80% do desenvolvimento do seu cérebro ocorre antes dos cinco anos de idade? Isso nos diz que a maioria das coisas que aprendemos sobre a vida, aprendemos muito cedo. Em segundo lugar, durante sua vida adulta, de onde você obteve esse novo conhecimento? Você o tirou de debaixo de uma rocha? Meu palpite é que a maior parte dessas informações você também obteve de outras pessoas. Está de acordo?

Portanto, vamos voltar e revisar o que aprendemos. Basicamente, o arquivo com o qual você toma todas as suas decisões e dá sentido a tudo que você vivencia em sua vida, foi preenchido por outras entidades ou pessoas que não são você. Dessa forma, o armário que você chama de mente e tudo o que está dentro dele, não é quem você é, mas quem você aprendeu a ser.

Me deixe repetir. Sua mente e o que está nela não são quem você é, mas quem você aprendeu a ser.

E estas são excelentes notícias, porque se você sabe que sua mente foi preenchida de informações de outras pessoas e que não é sua, nem é você, você pode se separar de sua mente e não levar em conta a voz em sua cabeça como uma realidade. E isso dá a você algo que é muito importante.

Você pode imaginar o quê?

Escolha.

Se você sabe que não é sua mente e, dessa forma, não é a voz em sua cabeça, pode se separar dessa voz e ser objetivo. Agora você tem a escolha de acreditar nessa voz ou não.

Você pode estar pensando “por que eu não acreditaria na minha própria mente?”

Bem, primeiro, porque foi preenchido com informações de outras pessoas e poderia não ser verdadeira e, em segundo, poderia não ser um suporte para o seu sucesso e felicidade.

Por quê?

Pense em suas vidas. Quão ricas são essas pessoas? Estão felizes? São emocionalmente fortes? Estão em boas condições físicas? Bem, se as respostas não estiverem de acordo com o que você deseja ser, então poderia reconsiderar seguir ouvindo-as e recordar de que agora sua mente está repleta de suas informações. Isso significa que, quando você está ouvindo sua própria mente, está basicamente ouvindo a cada minuto de cada dia. Você acredita nisso?

Vamos repetir. Se você está ouvindo a voz em sua cabeça, está ouvindo uma gravação da informação proveniente de pessoas que não são o tipo de pessoa que você gostaria de ser. Você pensa que está se ouvindo, mas, inconscientemente, está ouvindo a eles.

E, novamente, não estou questionando se as pessoas que ocuparam sua mente estão certas ou erradas, ou se o que elas dizem é verdadeiro ou falso. Só estou perguntando uma coisa, quão bem suas vidas estão indo?

E como vai sua vida? É tão maravilhosa quanto poderia ser? Se não, qual é o problema então? Agora podemos responder a essa pergunta. O único problema, o único obstáculo que o impede de alcançar literalmente tudo o que deseja é você. Mas, especificamente que parte de você?

Sua mente.

Especificamente, que parte de sua mente?

A informação, também chamada de “conhecimento”, que está alojada em sua mente e que você a recebe através da voz em sua cabeça na forma de pensamentos.

O que estamos fazendo aqui é tirar completamente a estafa da mente, porque é a única maneira de começar de novo. Infelizmente, você não pode começar do zero ou com uma mente totalmente limpa, a menos que tenha uma doença cerebral rara ou passe quarenta anos meditando em uma caverna, mas pelo menos agora você sabe o que é e a quem está ouvindo. Agora você tem a escolha de acreditar nessa voz e, mais importante, pode escolher se deseja agir com base nessa voz ou não.

Portanto, agora temos o primeiro grande motivo pelo qual você gostaria de questionar a validade da voz em sua cabeça: porque: não é você.

A mentira da mente

Agora veremos a segunda razão pela qual você deve questionar a voz em sua cabeça e, acredite ou não, pode ser mais importante do que a primeira. Está pronto?

Por que você acha que temos este arquivo mental? Qual é a razão original para isso? O universo ou a evolução do mundo quer que você seja super bem-sucedido?

Não.

Vou perguntar de outra forma, para que você foi biologicamente projetado?

A razão é uma só: sobrevivência.

Você tem este gabinete de armazenamento para que possa enchê-lo com informações para um único propósito: ajudá-lo a sobreviver. Em outras palavras, sua mente é um mecanismo de sobrevivência. Isso é tudo. Essa é a única função real.

A principal função da mente não é torná-lo bem-sucedido, feliz ou ter paz de espírito. A principal função da sua mente é: Te manter vivo!

É vital que você entenda isso. Agora, como sua mente é um mecanismo de sobrevivência, qual é a sua principal função?

Proteção.

Portanto, sua mente é basicamente como seu guarda-costas concentrando-se nas ameaças, nos perigos e no negativo. Por quê? Porque é seu trabalho principal. Coisas boas não podem prejudicá-

lo, então ignore-as. É por isso que é preciso tanto esforço para focar no positivo em sua vida, enquanto o negativo pode ser visto com tanta facilidade.

O que um bom protetor faria com você? Te dizer o que está bem em sua vida ou o que está mal?

É por essa razão que você se concentra nos problemas em tudo e em todos. Sua mente está baseada em problemas e medos em todas as suas formas, incluindo preocupações, dúvidas, fardos, entre outros. Todos os sentimentos negativos dentro de você são baseados no medo. Obviamente, sua mente protetora é muito boa em seu trabalho e tem boas intenções, mas se você continuar prestando atenção a ela, ficará louco e nunca fará nada. Pense no que você prefere, um guarda-costas que faz seu trabalho em silêncio? Ou alguém excessivamente preocupado que procura o mal em tudo ao seu redor? Neste último caso, o guarda-costas acreditará que ele só pode protegê-lo se puder controlá-lo completamente, e a maneira de controlá-lo é fazer você acreditar que você e ele são o mesmo.

Imagine o seguinte. O guarda-costas da mente é como ter um antivírus em um computador que interrompe tudo sem nem mesmo fazer a varredura. Isso é ótimo para se proteger de um vírus em um computador, mas não tão bom para ser produtivo e bem-sucedido. Entendemos que o antivírus não é o sistema operacional, mas apenas o programa que deve proteger o sistema operacional. E mais uma vez o mesmo: você não é seu guarda-costas mental. Você é um e o guarda-costas deve protegê-lo.

Imagine um navio e sua sentinela. Você não é o navio ou a sentinela. Você é quem a sentinela deve proteger, ou seja, você é o capitão. Você é o capitão do navio e a sentinela deve te reportar, mas como você é o capitão, você decide o que fazer. Mas isso não funciona assim para a maioria das pessoas, pois elas não criaram essa separação entre a voz baseada no medo e elas mesmas. Isso significa que a sentinela está dirigindo o navio. Você pode imaginar isso? Seria algo como:

“Oh, Deus, a água está muito agitada! Vira à direita!”

“Oh! Há uma tempestade a direita! Vira à esquerda!”

“Não! Não temos combustível! Reverter, reverter, reverter!”

“Espera! E se chocarmos com um iceberg? Não, não, não! Nós vamos ficar aqui e não vamos nos mover!”

Tudo certo. Isso é o que acontece com muitas pessoas que mais tarde se perguntam por que suas vidas não levam a lugar nenhum.

Você compreende? Porque se você fizer isso, você será um em cada dez mil que o fazem, e um em cada cem mil usa esse conhecimento, e um em cada um milhão vive de acordo com isso.

Está confuso?

Isso não seria estranho. Pense por um momento no que realmente é a confusão.

A confusão é medo. Mas, o que é medo?

Nesse caso, o medo é o seu guarda-costas, a sua mente, que se preocupa que se você entender isso, sua vida pode mudar! E seu protetor não se acomoda às mudanças. A familiaridade é essencial para seu protetor, então sua mente, ou seu guarda, não quer que sua vida mude de forma alguma.

Você pode estar pensando: “mas minha vida não é perfeita”, “não tenho o sucesso que desejo”, “não sou tão feliz quanto gostaria”, “não tenho os relacionamentos que desejo”. E, você sabe o que sua mente responde a tudo isso?

“Quem se importa?! Nenhum desses problemas é da minha conta!”

Vamos revisar para lembrar alguns pontos importantes. Sua mente não é um diretor de sucesso, não é um diretor de paz interior, não é um diretor de amor, mas sua mente é o seu diretor de proteção e isso é tudo. E ela é muito boa nisso. No entanto, você acreditou que também é o seu diretor de sucesso, felicidade etc., mas não é. Me diga honestamente, como sua vida tem funcionado até aqui? As respostas podem ser “não muito boa” ou “ok” ou “bem, mas poderia ser melhor”, e a razão pela qual poderia ser melhor é porque você está lendo este livro, mas principalmente, como a maioria dos pessoas, se move por medo.

A mente protetora é baseada no medo e, portanto, vive constantemente neste estado. Você poderia chamar de estresse, mas realmente não há diferença. Sua vida está cheia de problemas, mas não porque realmente sejam tantos, mas porque é só nisso que seu guarda-costas mental pode se concentrar. E porque os

problemas são tudo em que você pode se concentrar, é assim que sua vida se torna.

A realidade é que a maioria das pessoas passa a maior parte do tempo indo de problema em problema, consertando esse problema, depois consertando esse problema, e então esse, depois outro ... Problema, problema, problema ... Esperando um dia resolvê-los todos magicamente para finalmente ser livre. Mas você notou algo? Isso nunca acontece.

Nunca estamos totalmente livres de problemas. Sempre há algo que não é tão bom em sua vida. Pode ser um pouco maior ou um pouco menor, mas sempre há algo que não é do jeito que você gostaria. Então, como seu guarda-costas é baseado em problemas e o fez acreditar que é você, você se tornou baseado em problemas, toda a sua vida se tornou baseada em problemas e no medo. E se você está pensando “não é assim”, essa é a voz do medo falando. A voz protetora. Mas, quem ele está protegendo? A você? Não, está protegendo a si mesma, porque lembre-se que se você mudar, o trabalho do seu guarda-costas fica complicado.

Muito bem, aqui está o importante. Agora sabemos que sua mente vê tudo como um problema, mas você consegue adivinhar o que acontecerá se ela não conseguir encontrar um? Simples. Vai criar. Você percebeu isso? Você já viu como algumas pessoas encontram motivos para reclamar, mesmo quando não há problema? Bem, isso acontece porque suas mentes baseadas em problemas ficam entediadas.

Então, o que fazer com tudo isso? Na verdade, se trata do que não fazer. A resposta é esta: não acredite na sua mente. Não acredite na voz em sua cabeça. Não acredite em nenhum pensamento que você tenha. Eu sei que a voz está gritando em sua cabeça: “O quê! Não acredita em nenhum pensamento que você tenha?!”

Exatamente. Vou escrever de novo: não acredite em nenhum pensamento que você tenha. Lembre-se de que seus pensamentos vêm da sentinela superprotetora de seu navio, mas o capitão do navio é você. Seu papel como capitão é pegar as informações que sua sentinela lhe dá e escolher objetivamente se deve ou não agir de acordo com esses pensamentos, com base no que irá apoiá-lo

em sua vida agora. E essa, meu amigo ou amiga, é a definição de consciência. A consciência é viver a partir da escolha no presente, em vez de viver a partir da programação e hábitos do passado. Em outras palavras, é esmagar a voz mental e a programação do passado e escolher se deve ou não agir de acordo com suas instruções no presente.

A seguir, te mostrarei uma estratégia simples para controlar a voz em sua cabeça. Essa estratégia usa um conjunto de palavras para interromper pensamentos negativos ou pensamentos baseados no medo antes que eles ganhem mais força. E por que isso é importante? Bem, porque tudo é energia, e se você se permitir ter um pensamento negativo, ele aparecerá cada vez com mais força, como se fosse uma bola de neve, e essa é a aplicação negativa da lei da atração. Então, quais são essas palavras que são tão poderosas?

É muito simples. As palavras são: “Obrigado por compartilhar sua opinião.”

Eu vou repetir. “Obrigado por compartilhar sua opinião”. Isso é o que você dirá à sua mente quando surgir um pensamento negativo ou baseado no medo. Vamos ver como isso funciona. Digamos que um pensamento surja em sua cabeça, você ouve a voz e a consciência (lembre-se de que você é o capitão) determina quem está falando aqui. É o seu guarda-costas superprotetor?

Bem, como você pode saber?

Você pode descobrir analisando o que diz. Por exemplo, se o que você diz soa como crítica, medo, negatividade ou a “não consigo fazer isso”, “vamos continuar fazendo as coisas com as quais nos sentimos confortáveis” e assim por diante. Se é esse tipo de conversa que você ouve em sua mente, então sim, se trata do seu guarda-costas superprotetor fazendo o trabalho que ele deve fazer. Agora qual é o próximo passo?

Escolha conscientemente. Você deve se perguntar: “Eu quero manter este pensamento?” “Esse pensamento está me fortalecendo para conseguir o que desejo?” Se a sua resposta consciente for “não”, então você deve dizer à sua mente “Obrigado por compartilhar sua opinião”.

Por quê? E se você simplesmente mandar ele calar a boca?

Porque você está falando com seu guarda-costas. Você tem que ser legal. Ele está apenas fazendo seu trabalho e é programado assim. Basta ser legal e não sobre reações. Acalme-o e agradeça por compartilhar sua opinião. No entanto, depois disso, você deve criar um pensamento novo e aprimorado que seja mais fortalecedor.

Por exemplo, digamos que você esteja fazendo dieta e sentindo um pouco de fome, então a voz em sua cabeça diz: “ei, vamos tomar um sorvete, podemos começar a dieta amanhã.” Você perceberá esse pensamento e se perguntará se é fortalecedor ou não. Este, evidentemente é um pensamento prejudicial ao seu objetivo, então você diz à sua mente, “Obrigado por compartilhar sua opinião.” Agora vamos parar essa linha de pensamento e inserir um pensamento melhor: “comerei maçãs em vez de sorvete.” Isso é tudo, aí você vai até a geladeira e come uma maçã. Simples assim.

Portanto, o que você faz aqui é monitorar conscientemente seus pensamentos. Isso significa que você ouve atentamente o que está acontecendo em sua mente e assim que ouvir a voz em sua cabeça dizer algo negativo, baseado no medo ou que simplesmente não te apoie, você dirá “Obrigado por compartilhar sua opinião” e escolherá um pensamento novo e mais empoderado para substituí-lo.

É simples, certo?

Alguns leitores podem se perguntar se é normal fazer isso, e é claro que está. Isso é dirigir a sua mente, e se você não o fizer, sua mente irá te dirigir e eu garanto que não será bom. A seguir, vou resumir o que você acabou de aprender nas três leis do pensamento.

Lei 1: Você tem a capacidade de controlar seus pensamentos.

Lei 2: Você tem a capacidade de remover qualquer pensamento de sua mente.

Lei 3: Você tem a capacidade de instalar qualquer novo pensamento em sua mente.

Essas leis são essenciais para sua vida, portanto, leia-as novamente.

o que significam para você?

A resposta é uma palavra: Poder!

Na verdade, seu maior poder é a capacidade de escolher seus próprios pensamentos. E se você se perguntar, por que isso é tão

importante? É importante porque seus pensamentos criam sua vida. Se eu estivesse na sua frente, você poderia me dizer “sim, Steve, entendi, sei o que tudo isso significa, mas simplesmente não consigo fazer isso. Minha mente está indomável. Tento controlar, mas é impossível. Constantemente me ouço criticando, julgando, me preocupando, ficando com raiva, inclusive digo a mim mesmo coisas que são desagradáveis.” Meu amigo, me deixe te dizer que o entendo, e isso é totalmente normal. Mas isso só é normal se sua mente for selvagem e destreinada. Esse é o verdadeiro problema. O problema não é que você tenha uma mente baseada no medo, mas sim que você não a treinou para fazer o que deseja. O problema é que você nunca a treinou para trabalhar para você, em vez de contra você.

“Muito bem, eu entendo, mas o que posso fazer agora?”, você se perguntará. Bem, você pode começar a ouvir conscientemente sua mente e não acreditar cegamente nela. É exatamente nisso que estivemos trabalhando neste capítulo. Você não pode ter sucesso se sua vida for baseada no medo e se sua mente estiver presa em preocupações e dúvidas. E uma das melhores maneiras de reduzir a preocupação e o medo é mudando a maneira como você começa o dia. E é isso que veremos a seguir.

Mude a maneira como começa o dia

A maneira como você decide começar o dia determina em grande parte o tipo de dia que terá pela frente, e a importância desse padrão mental está no impacto que tem em nosso comportamento geral.

Cada pensamento ou comportamento programa sua mente subconsciente, então você deve se perguntar de que forma a sua maneira de se levantar pela manhã está programando sua mente, que hábitos ela está criando e quais ideias ou crenças está ancorando em seu subconsciente. Muitos de nós, sem querer, começamos a programar nossas mentes com mensagens negativas desde o momento em que abrimos os olhos. Pode parecer um assunto leve para você, mas a maneira como você acorda não afeta

apenas o resto do dia, mas reafirma gradualmente o tipo de motivação dominante que controla sua vida.

O que quero dizer com “*tipo dominante de motivação*”? Em vários de seus livros, Anthony Robbins diz que as pessoas sempre buscam se mover para o que pode dar prazer e se afastar do que pode causar dor. Esses dois tipos de motivação, indo para o que queremos ou para longe do que odiamos, não apenas funcionam em direções opostas, mas também produzem resultados totalmente diferentes.

Vamos ver um exemplo:

Vamos imaginar que quando o despertador toca você tem o hábito de apertar o botão que permite dormir mais 5 minutos e, quando volta a tocar, seu subconsciente diz “*bem, é hora de levantar*” e começa a mostrar imagens das consequências negativas que podem acontecer se você não se levantar: você terá que se vestir rapidamente, poderá não conseguir tomar o café da manhã e terá que correr. No entanto, nesse momento você decide dormir mais 5 minutos e aperta o botão novamente.

5 minutos depois sua mente entra em estado de alerta e diz “*você tem que se levantar agora, ou vai se atrasar para o trabalho!*”. Agora, as imagens são de seu chefe zangado chamando sua atenção, ou de seus clientes desesperados e furiosos com seu atraso. Porém, você pensa “*hoje não tem tanto trânsito e vou sair sem café da manhã*”, e dorme mais 5 minutos.

Quando o despertador toca novamente, sua mente entra em estado de alarme e diz “*você tem que levantar agora ou será punido, lembre-se de que você já se atrasou várias vezes e se continuar assim, você perderá o emprego*”. Finalmente, você só se levanta quando se visualiza perdendo o emprego, pois aquela imagem te mostra uma realidade que pode causar muita dor em sua vida, e sua mente fará o que for necessário para evitar ou fugir dessa dor.

O exemplo acima é um caso típico de pessoas cuja motivação dominante é ficar longe da dor. Mas, qual é o problema com esse tipo de motivação? O problema é que se a única coisa que te faz se levantar são as consequências negativas, é bem possível que sua mente atue da mesma forma em outras áreas da sua vida, ou seja,

você se torna uma pessoa reativa e só espera o último minuto para agir.

Por exemplo, mesmo se você souber que precisa melhorar a comunicação com seu parceiro, pode não prestar atenção nele até perceber que está prestes a deixá-lo. Ou você pode se tornar o tipo de pessoa que não se preocupa com suas finanças até perceber que está prestes a falir. Se você apenas reage para evitar a dor massiva associada a uma situação, provavelmente será uma daquelas pessoas que não tentará melhorar sua situação pessoal ou profissional, até que a possível dor das consequências se torne insuportável. Isso é viver uma vida reativa, e esse comportamento inconsciente é programado em sua mente cada vez que você pressiona o botão por mais 5 minutos.

Não pense que estou exagerando. Muitos dos maus hábitos que as pessoas adquirem começam como comportamentos aparentemente sem importância, portanto, é crucial que você preste atenção a isso.

Vamos ver o caso contrário. Quando o relógio toca, você acorda com entusiasmo e pensa nas oportunidades que terá naquele dia e no prazer que essas conquistas lhe trarão. Se você disser a si mesmo *“hoje será o melhor dia da minha vida”* ou *“hoje farei algo para me aproximar dos objetivos que estabeleci para mim”*, você não só estará começando o dia de uma maneira melhor, mas começará a adquirir motivação levado a se aproximar do que pode lhe dar prazer e, definitivamente, essa é uma forma muito mais proativa de viver a vida.

Trabalhe conscientemente para garantir que sua motivação seja caminhar em direção às boas consequências, que virão como resultado de tomar uma ação imediata e não simplesmente agir motivado por evitar as más consequências de sua falta de ação. Como veremos nos capítulos posteriores, essa atitude proativa é essencial para a ação, e a ação é a única maneira de gerar os resultados que você deseja e de sair da roda do hamster em que você se encontra.

De agora em diante, comprometa-se a mudar a maneira como você acorda. Pense em outra coisa. Pense em seus objetivos para criar o nível de entusiasmo que permitirá que você torne seu dia

extraordinário. Amanhã, quando você abrir os olhos, começará a assumir o controle do seu dia, em vez de permitir que ele o controle. Será você quem determina o tipo de dia que deseja ter, e não o clima, nem quantas horas você dormiu, nem o trânsito que possa encontrar no caminho para o trabalho. De agora em diante, você está no controle.

Eu desafio você a fazer isso por uma semana. Você não tem nada a perder e muito a ganhar. Não existe melhor motivação e melhor maneira de começar o dia do que examinar seus sonhos e objetivos, saber que este dia que você está prestes a começar pode levá-lo um passo mais perto de realizar esses sonhos e de conseguir que a lei da atração funcione favoravelmente para você.

Nunca julgue o dia pelo clima

A ideia a seguir pode parecer absurda para você, mas peço que suspenda seus julgamentos até terminar de lê-la: nunca julgue o dia pelo clima.

Embora possa parecer ridículo, a verdade é que muitas pessoas têm o incrível poder de olhar pela janela, examinar as condições climáticas e determinar com grande precisão que tipo de dia terão. O curioso é que, na grande maioria dos casos, essas pessoas têm razão, mas não porque haja uma relação direta entre as condições meteorológicas e nossa atitude ou nosso desempenho, mas porque essas pessoas permitiram que algo sobre o qual não tinham absolutamente nenhum controle afetasse sua atitude.

Infelizmente, é muito comum cumprimentar alguém dizendo “*bom dia, tudo bem?*” e receber respostas como: “*Você acha que está bom com esse tempo nublado?*”, ou “*com esse calor sinto que vamos ter um dia horrível*”. Abraham Lincoln costumava dizer: “*Toda pessoa é tão feliz quanto pretende ser*”, e se você se propôs ser feliz apenas em dias de sol, assim será. O pior é que não apenas permitimos que o mau tempo estrague o nosso dia, mas muitas pessoas permitem que os dias chuvosos os persiga e contamine todas as áreas das suas vidas.

Se o que você pode obter durante o dia depende exclusivamente do clima, você terá uma vida muito pouco produtiva. A cada dia você

tem a oportunidade de torná-lo um dia extraordinário ou apenas mais um dia. Tudo depende do que você decide focalizar sua atenção. Se, em vez de sair de casa pela manhã e se concentrar nas nuvens ameaçadoras, você se concentra no positivo, em seus objetivos, em seus sonhos e em suas realizações, provavelmente terá um ótimo dia e uma ótima vida.

A cada dia você pode optar por se concentrar nas coisas que sabe que lhe trarão felicidade, entusiasmo e sentimentos positivos, ou também tem uma segunda opção. Agora, não sei por que alguém em sua consciência decidiria por esta segunda opção, mas a verdade é que se o que você quer é se sentir deprimido, infeliz, triste e derrotado, garanto-lhe que também pode encontrar coisas e eventos nos quais concentrar sua atenção que fará você se sentir assim. É surpreendente ver que existem pessoas que programaram sua mente para apenas encontrar esses eventos, para fazê-las sentir-se deprimidas, derrotadas e fracas. Talvez você conheça algumas dessas pessoas a quem diz:

- *“Que lindo dia para ir a praia”, e respondem, “sim, mas não comemore ainda porque com certeza choverá mais tarde”.*
- *“Que filho inteligente você tem. Ele é um gênio para a ciência e matemática”, e respondem, “sim, mas tem muitos problemas com a ortografia”.*
- *“Você está bem”, e respondem, “mas, você não sabe o quanto tenho me sentido mal ultimamente”.*

Pior de tudo, essas pessoas não apenas focam suas mentes em suas fraquezas ou erros, mas também aumentam o zoom com a câmera da mente subconsciente, pegam esse evento e o usam para preencher toda a tela de suas mentes. Dão proporções gigantescas a coisas triviais. Se um dia tropeçam em uma pedra e, independentemente de todas as conquistas que conseguiram alcançar, eles dizem coisas como: *“Por que é que tudo dá errado para mim?”* Ou, se seu parceiro se esquece de lhe agradecer por um favor especial dizem *“ninguém aprecia o que eu faço”* ou *“nunca recebo um agradecimento”*. De repente, aquele acontecimento

tornou-se tudo para eles e é aí que começam a dizer coisas como “*sou um fracasso*”, talvez a partir de um único acontecimento que acabou de acontecer, sem levar em conta tudo o mais que conseguiram nas diferentes áreas de sua vida.

Em que ponto começamos a fazer esse tipo de generalização? Como sugere o título deste capítulo, para muitas pessoas essa atitude começa quando olham pela janela pela manhã, observam o céu nublado e dizem para si mesmas: “*hoje será um daqueles dias em que é melhor não se levantar*”.

Então, veja a importância desse padrão de pensamento, comece suas manhãs pensando no que vai fazer para atingir suas metas e objetivos, e não julgue o dia pelo clima, pois as repercussões serão muito mais amplas do que apenas o clima. Aplicar este padrão de pensamento é uma decisão, e junto com a estratégia que veremos a seguir para se proteger de mensagens negativas, você será capaz de proteger sua mentalidade contra a negatividade, controlar seu foco, seu diálogo interno e suas crenças. Somente assim você pode tomar as decisões que o levarão a viver a vida que escolheu viver.

Proteja-se de mensagens negativas

Certamente você se lembra de momentos de sua vida que, embora sejam apenas memórias inocentes como as de infância, você não deu importância a elas e agora são a base de crenças que o escravizam. Sem que você saiba, sua memória subconsciente foi subliminarmente programada para aceitar crenças de escassez, medo e interpretar mal o verdadeiro significado de humildade. Todos os dias, essas crenças limitantes são reforçadas por pessoas que seguimos, respeitamos e que, em sua maioria, estão perto de nós, por isso é muito difícil escapar delas.

No entanto, se você quiser ser extraordinário, deve se livrar dessas crenças. Aceitar novas crenças significa que você está disposto a deixar o grupo de pessoas comuns e, naturalmente, haverá momentos em que você sentirá que está contradizendo o normal e nadando contra a corrente, mas é melhor parecer estranho para os outros do que ser um estranho para si mesmo.

Pessoas bem-sucedidas sabem que sua vida tem muito pouco a ver com sorte e tudo a ver com seus hábitos e crenças. A diferença entre pessoas bem-sucedidas e as que não são, são essas crenças e práticas cotidianas. Enquanto 90% das pessoas com mentalidade negativa e de escassez acreditam que seu caminho é marcado pelo que chamamos de destino, as pessoas ricas e bem-sucedidas sabem que são elas que abrem seus próprios caminhos, e são aqueles que decidem se sentar, caminhar, correr, tomar o caminho da direita ou da esquerda. Acertando ou falhando, são elas que tomam as decisões e não um determinado destino, que é considerado uma invenção dos pobres para se justificar e se consolar, afirmando que nasceram marcados para ser pobres e não podem mudar.

Pense nas pessoas mais bem-sucedidas que você conhece. Eles são pessoas negativas ou positivas?

O mais seguro é que sejam positivas, entusiasmadas, enérgicas e felizes. São pessoas que optam por ver o lado bom dos outros e de si mesmas. Para eles, os problemas são apenas oportunidades à espera de serem descobertas. Todos os dias eles são expostos a informações ruins, assim como você, mas eles minimizam isso e optam por preencher sua mente com ideias positivas e descartar os pensamentos que os limitam.

Pessoas extraordinárias não desistem quando as coisas ficam difíceis, eles resistem e tentam algo novo. Talvez tenham que mudar de direção, mas seguem em frente.

Você é extraordinário. Você veio a este mundo com mais talentos e habilidades do que pode usar, mesmo que viva 100 vidas, nunca poderá esgotar seu potencial. Seu cérebro tem 100 bilhões de células e cada uma delas está conectada a 20.000 outros neurônios. As possíveis combinações e permutações de ideias, pensamentos e percepções que você pode gerar são equivalentes a um número um seguido por oito páginas de zeros. Segundo o especialista em cérebro humano, Tony Buzan, o número de pensamentos que você pode conceber é maior do que todas as moléculas do universo conhecido. Isso significa que o quanto você conquistou em sua vida até agora é apenas uma pequena fração do que você realmente é capaz.

Infelizmente, apesar de nossa enorme capacidade mental, a maioria de nós comete o erro de não estar ciente de nossas crenças e das mensagens negativas que as constroem. Li sobre o segredo do sucesso em muitos livros, também o ouvi da boca de grandes empreendedores, e esse grande segredo pode ser resumido nestas palavras simples: *“Você se tornará tudo em que pensa constantemente.”*

Como veremos no passo 5, a ação é o catalisador que transforma os sonhos em realidade, mas são os pensamentos que você mantém em sua mente que influenciam suas crenças e decisões a curto e longo prazo. É isso, é simples assim. É tão simples que é inconcebível que muitos de nós nunca descobrimos.

Tudo o que entra em sua mente por meio dos sentidos, de maneira consciente ou inconsciente, é registrado nela e influencia seus sentimentos, ações e resultados. Toda ação é precedida por um pensamento, e todo pensamento é o resultado do que entra e encontra um lugar em sua mente. É por essa razão que se você conseguir controlar o que entra em sua mente por meio do que lê, ouve no rádio ou vê na televisão, terá maior controle sobre seus pensamentos e ações. Não estou sugerindo que você deva bloquear a realidade que te rodeia ou que você deva ignorar os problemas que existem ao seu redor. O que estou dizendo é que não há necessidade de bombardear sua mente com altas doses de informações negativas para sentir que está ciente dos problemas que assolam o mundo. Isso é desnecessário.

Por exemplo, não é necessário que a primeira coisa que você faça ao acordar de manhã seja ler as notícias negativas que inundam a grande maioria dos jornais. Você também não precisa ouvir notícias negativas antes do café da manhã ou no caminho para o trabalho, ou chegar em casa à noite e descansar assistindo a 2 ou 3 noticiários apenas para se sentir informado sobre a realidade do mundo. Digo isso porque eu era uma das pessoas que costumava acreditar que era vital estar constantemente informado de todas as tragédias que estavam acontecendo no mundo, até que percebi que não era apenas desnecessário, era contraproducente e devastador.

Quero que você entenda que tudo o que entra em sua mente afeta e molda sua atitude e seus pensamentos, mas talvez o seu problema não sejam as notícias, mas as novelas, igualmente contraproducentes. As novelas moldam sutilmente as crenças e os valores daqueles que as assistem. Outras pessoas são leitores assíduos do horóscopo, ou do tarô, ou das linhas das mãos. Você poderia dizer: *“ah, mas a verdade é que não acredito nisso e só faço isso para me distrair ou por curiosidade”*, mas são essas mensagens que a gente não dá muita atenção, e que até as aceitamos com certo humor, que dão forma as nossas crenças, valores e determinam nossas decisões.

Sugiro que a partir de hoje você comece a prestar mais atenção ao tipo de informação que está permitindo que chegue à sua mente, bem como a substituir a informação negativa por outra que o ajude a desenvolver uma visão positiva do mundo e a fortalecer as qualidades vencedoras que existem em seu interior.

Como você pode começar a controlar o tipo de informação que vem à sua mente? É muito simples. Comece por avaliar a qualidade, os valores e o nível de sucesso das fontes de onde vêm as informações. Isso é o que se chama de processo de associação e funciona assim: você é o resultado de tudo com o que se associa. Em outras palavras, se você quer aprender a beber, então vá a um bar, encontre o melhor bêbado que frequenta aquele bar e se relacione com ele, faça dele seu amigo e aprenda. É só uma questão de tempo antes que você acabe como ele. Esse é o processo de associação.

Existem alguns provérbios muito sábios que me lembram este princípio: *“Ao que vive entre o mel, algo se gruda”* e *“Me diga com quem andas que te direi quem é”*. Se você quer aprender a ter sucesso e triunfar na vida, deve se associar com ideias e pessoas de sucesso. Você não pode se associar com perdedores, com ideias ruins ou alimentar sua mente com lixo e esperar que coisas boas saiam disso.

Você quer ter sucesso? A única maneira de fazer isso é associando sua mente a ideias de sucesso, e é sua responsabilidade buscar as fontes que fornecem essas ideias.

Existem quatro fatores que influenciam sua atitude e, de uma forma ou de outra, eles determinarão o tipo de pessoa que você se tornará. São eles: os livros que você lê, os áudios que ouve, os vídeos que assiste e os tipos de pessoas com as quais se associa. Esses quatro fatores desempenham um papel decisivo para saber se você atingirá seus objetivos ou não.

Estima-se que no mundo ocidental gastamos 500 horas por ano indo para o trabalho. Imagine se você usasse essas 500 horas para alimentar sua mente com ideias de sucesso, em vez de usá-las para ouvir notícias ou reclamar do trânsito. Pense sobre a mudança que você pode experimentar em sua vida.

Associe-se a triunfadores, com pessoas que sabem para onde estão indo, com pessoas que apoiam sua decisão de ter sucesso e que trazem o melhor de você. Evite pessoas que gostam de criticar, evite pessimistas e cuidado com charlatões e mentirosos, fique longe de pessoas que vivem da fofoca e, acima de tudo, cuidado com os ladrões de sonhos.

Pense em quantas vezes você compartilhou com entusiasmo com um amigo, colega ou membro da família uma ideia ou resolução que você fez e você ouviu frases como essas:

- *“Olha, vou te dizer isso porque sou seu amigo”.*
- *“Não cara, seja realista”.*
- *“Sabe, vou te dar críticas construtivas porque te aprecio”.*
- *“É melhor que você ouça de mim e não de outra pessoa”.*
- *“Você vai fazer o que!?”*
- *“Cara, saia dessas nuvens”.*

Você já recebeu esse tipo de comentário?

E normalmente, o que vem depois de todos esses comentários é que eles nos contam tudo que vai dar errado, eles compartilham uma frase fatal, em que perdemos tudo e nos encontramos afundados na miséria, e de repente, sem perceber permitimos que essa pessoa, talvez sem más intenções, mas que não tem todas as informações ou que não tem o mesmo compromisso com esse objetivo que nós, apagasse o fogo que crescia dentro de nós.

Eu vi isso acontecer com muitas pessoas, repetidamente. Muitas pessoas desistem de seus sonhos simplesmente porque permitiram que outros os roubassem.

Mas é preciso lembrar que quem se sente inferior precisa que os outros também se sintam inferiores, porque é assim que eles se sentem iguais. Pessoas felizes e carinhosas não fazem isso. Portanto, se você trabalha com alguém, mora com alguém ou passa tempo com alguém que é muito crítico, tenha em mente que essa pessoa também se critica e que a atitude dela não é o seu problema. Respire fundo e reconheça que isso não tem nada a ver com você, mas com aquela pessoa. Ela não está bem consigo mesma. Você pode escolher aceitar ou não as opiniões de outras pessoas. Você não pode decidir o que eles vão lhe dizer, mas pode escolher se aceita ou não suas opiniões. É sua decisão.

Portanto, insisto, a responsabilidade de cuidar das informações que vêm à sua mente é sua. Aceite sua responsabilidade agora e examine as informações com as quais você está alimentando suas crenças.

Na próxima etapa do processo de manifestação, você aprenderá que o universo não lhe dará o que você quer, mas o que você é, então vou lhe ensinar como pedir.

Chapter 6

PASO 2: PEDIR

“Nunca espere algo que você não quer, e nunca queira algo que você não espera. Quando você espera algo que não deseja, atrai os indesejáveis, e quando deseja algo que não espera, simplesmente dissipa sua valiosa força mental. Por outro lado, quando você espera constantemente pelo que deseja, sua capacidade de atrair se torna irresistível. A mente é um ímã e atrai tudo o que corresponde ao seu humor” - Dr. Raymond Holliwell

No passo anterior falamos sobre seu foco, seu diálogo interno e suas crenças. Posso garantir que somente com esse conhecimento você estará mais qualificado do que a maioria das pessoas que conhece, já que comumente se passam ao se aplicar a lei da atração. No entanto, agora veremos o que parece ser o começo mais provável para todos: pedir.

Obviamente, o pedir está baseado no desejo, e o desejo tem má reputação em algumas comunidades “espirituais”. Segundo a religião budista: “O desejo é a raiz de todo sofrimento”, o que sugere que devemos tentar eliminar nossos desejos.

No entanto, você não pode manifestar nada sem antes ter um desejo. O desejo, em si, não é o que causa sofrimento. O desejo é o que o faz se expandir e se tornar maior e melhor do que no dia anterior. O desejo é um impulso natural e universal para a ação. Você sempre terá desejos. Está em sua natureza como ser humano.

Os desejos, como o universo, são infinitos. Mesmo depois de realizar um desejo, um novo nascerá. Então, você precisa fazer as pazes com isso.

Quando isso se torna um problema e cria sofrimento, é quando nos apegamos a eles. Nas “Sete Leis Espirituais do Sucesso”, Deepak Chopra afirma:

“Inerente a cada intenção e desejo está a mecânica para sua realização...”

Você não poderia ter um desejo se não estivesse destinado a realizá-lo. Literalmente, nada poderia nascer dentro de você, a menos que você estivesse destinado a tê-lo. Se você deseja algo,

está destinado a ser seu. A única coisa que o impede de tê-lo são seus pensamentos e ações, ou a falta delas.

O desejo em si é necessário. É crucial se você pretende manifestar algo.

Então, de onde vêm os desejos?

O desejo puro se origina em seu interior. Não foi manchado ou manipulado por sua lógica e racionalidade. Na verdade, seus desejos em sua forma pura podem até parecer irracionais para sua mente lógica e para todas as outras pessoas com quem você os compartilha. Por outro lado, estão os dedos que vêm de sua mente, de seus pensamentos. Estes últimos seguem sendo um desejo, mas vêm do que você aprendeu ao longo de toda a sua vida, o que você acha que deveria ter, fazer ou ser. Vem de querer o oposto do que você está experimentando. Nada mal, mas você deve ter cuidado para não confundir seus sentimentos de escassez com seus verdadeiros desejos.

Vamos pensar nas reclamações por um momento. Reclamações são declarações de que uma situação é insatisfatória ou inaceitável. Reclamar é o ato de se concentrar em experimentar algo de que você não gosta. Quando você reclama de algo, você envia energia negativa para o universo e pede que ele lhe traga mais experiências das quais você não gosta. Você verá mais tarde como isso acontece, por enquanto, pratique transformar suas reclamações em suas preferências. Pense nas suas principais queixas em relação à sua situação atual, como: “não tenho clientes suficientes”, “não consegui terminar os estudos”, “já estou muito velho para isso”, e as transforme em uma afirmação contrária e positiva. Expresse exatamente quais situações você prefere experimentar em seu lugar.

O objetivo deste exercício é mudar o foco de algo de que você não gosta ou de que se queixa, para a realidade pela qual deseja substituí-lo, e a melhor maneira de fazer isso é comportando-se como se já estivesse em posse do seu desejo.

O universo refletirá a pessoa que você é e as crenças que você tem. Isso não tem nada a ver se você “merece” ter o que deseja. Esqueça as noções de merecimento, o universo nem reconhece esse conceito.

Portanto, um grande passo no caminho da manifestação é começar a agir, falar e pensar como se você já tivesse realizado o seu desejo. Isto é mais fácil do que parece. Imagine uma pessoa que tem o que você deseja. Como fala e age? Então aja dessa maneira. Onde almoça? Almoce lá também. O que leu? Leia isso também. Como se veste? Use esse tipo de roupa. Claro, muitas vezes existem restrições financeiras para agir completamente como você gostaria, no entanto, apenas um pequeno movimento na direção certa pode ser suficiente.

Se você não tem dinheiro para almoçar em um restaurante, vá tomar um café. Se você não pode pagar ternos de grife, use o que tiver de melhor. Manifestar uma realidade pode ser algo aparentemente tão trivial quanto vestir uma camisa recém-lavada a seco em vez de uma camisa passada às pressas.

O que faz você se sentir um pouco mais como a pessoa que gostaria de ser? Imita a forma de se vestir, penteia o cabelo, use os mesmos sapatos, vai tomar um drink em um hotel caro. Não espere até que a vida lhe ofereça tudo de que você precisa para se tornar a pessoa que deseja. Não funciona assim. Primeiro você deve ser a pessoa que deseja ser, e então a vida refletirá todas as coisas boas de acordo com esse tipo de pessoa.

Isso significa que você não precisa trabalhar apenas em pequenas áreas de sua vida. Você deve trabalhar no pacote completo. Você acha que uma pessoa rica se senta para assistir TV o dia todo? Se não, não faça isso. Você acha que uma pessoa naturalmente feliz reclama no Facebook sobre o estado do mundo? Se não, não faça isso. Você acha que uma pessoa que está tentando engravidar come besteiras e fuma 20 cigarros por dia? Se não, não faça.

Vou dar um passo adiante e dizer que até mesmo imaginar-se fazendo algo pode ter um impacto positivo. Mas como o simples ato de se imaginar fazendo algo pode fazer a diferença? Veremos isso a seguir.

Em 2005, o neurologista Álvaro Pascual-Leone realizou uma experiência simples, mas poderosa, em que dois grupos de voluntários se comprometeram a praticar um simples exercício de piano de cinco dedos. Um grupo passava duas horas por dia

tocando piano, enquanto o outro grupo simplesmente se imaginava tocando piano. Embora o segundo grupo não tivesse praticado piano de verdade, ambos os grupos mostraram as mesmas mudanças na área de controle motor fino do cérebro.

O processo de imaginar que estavam tocando piano foi o suficiente para fazer mudanças significativas no cérebro.

Atuar ou fingir é mais sobre ser, do que fazer. É como viajar no tempo em sua mente e se tornar a pessoa cuja realidade desejada já está aqui. Você precisa manter o foco na nova realidade que deseja e não na velha realidade que está tentando mudar.

Isso pode ser muito simples, por exemplo, se você quer ter um dia mais agradável, mas sabe que tem um encontro com uma pessoa que costuma ter uma atitude difícil, pode estabelecer uma intenção geral como: *“Hoje só verei o que me agrada”* (este é um dos meus favoritos e faço-o quase todas as manhãs). Portanto, você está dando ao seu cérebro uma instrução inicial que o prepara para esse tipo de dia, independentemente de quem você encontre, assim, mesmo que ache a pessoa difícil, seu cérebro terá acesso às melhores estratégias para lidar com um conflito ou situação estressante.

Queremos realizar nossos desejos unicamente pela maneira como pensamos que eles nos farão sentir. Portanto, se formos capazes de nos conectar com esses sentimentos agora, seremos capazes de nos abrir para uma nova realidade. A chave aqui é fazer uma pesquisa profunda de si mesmo para descobrir qual é o sentimento básico que a sua nova realidade desejada representa. Você pode fazer isso perguntando repetidamente *“por que eu quero isso?”*, até encontrar o núcleo.

Então, se o dinheiro, em última análise, representa a liberdade, como posso ter a sensação de liberdade agora, antes que o dinheiro apareça? Você pode fazer isso dançando na cozinha ou tirando uma soneca de 15 minutos no horário mais movimentado do dia. Essas atividades não parecem estar diretamente relacionadas ao dinheiro, mas seu impacto no cérebro abre as portas para a criatividade e novas ideias.

Por exemplo, um amigo queria trabalhar com clientes mais sofisticados, mas não tinha nenhum contato e não sabia como

entrar em contato com eles. Sendo uma pessoa introvertida, ele odiava se sentir como se estivesse se esforçando para ir aonde não era desejado. Eventos de networking o horrorizavam e ele continuamente se sentia desconfortável.

Ele decidiu mergulhar no tipo de ambiente em que viviam seus clientes ideais para começar a se sentir mais confortável em seu mundo. Ele começou a visitar um café no lobby de um hotel cinco estrelas, onde havia visto empresários em ternos caros e até celebridades de vez em quando. Pedia um café enquanto lia um jornal, escrevia ou fazia um pouco de planejamento. No começo ele se sentiu muito estranho, e quase esperou que o pessoal o jogasse na rua como um impostor.

Ele continuou fazendo isso pelo menos duas vezes por semana e ficou mais fácil a cada vez. Em pouco tempo, a equipe chegou a conhecê-lo pelo nome e se lembrou de seu café favorito. Ele se tornou um frequentador assíduo e começou a se sentir completamente em casa nessa atmosfera rarefeita. Enquanto relaxava em um mundo onde antes se sentia tão estranho, ele percebeu que não se sentia mais intimidado ou nervoso com os mesmos clientes sofisticados que antes o enchiam de terror. Inclusive às vezes parecia até gostar.

E quando ele finalmente criou coragem para ir a um pequeno evento de networking, algumas pessoas o cumprimentaram com uma familiaridade amigável quando o reconheceram do café. Havia aberto a porta para um novo nível de negócios.

Então, aja como a pessoa que você quer ser!

Por que isso funciona? Funciona porque quando você age como se algo já estivesse aqui, seu cérebro age de acordo e sua mente subconsciente começa a ver oportunidades e possibilidades que antes eram invisíveis. Em termos da lei da atração, você para de projetar carência, se torna um pouco mais a pessoa que tem a vida que você deseja, e o universo reflete essa vida de volta para você. Portanto, quanto mais você sentir que já tem o seu desejo, mais rápido ele chegará a você. A chave aqui é a imaginação.

Neste capítulo, você notará que uso as palavras imaginação e visualização indistintamente. Elas têm significados semelhantes, mas para o nosso propósito, quando digo visualização, quero que

você pense nisso como uma ferramenta, uma técnica, uma habilidade, isto é, uma forma deliberada de acessar sua imaginação.

Quando digo imaginação, quero dizer o lugar onde novas ideias, imagens e conceitos são criados e formados na mente. Sua imaginação é um sistema de comunicação de duas vias. Às vezes, você está enviando informações diretamente para sua imaginação, geralmente por meio do processo de visualização, mas sua imaginação também é capaz de emitir informações. Isso tende a vir na forma de intuição e inspiração.

Se você está tendo dúvidas sobre como manifestará seu desejo, sua imaginação é uma das melhores maneiras de desenvolver a fé e a crença de que seu desejo se manifestará. Também o ajudará a fomentar novas crenças em sua mente subconsciente e, para acessar a imaginação, usamos a ferramenta de visualização.

Basta dizer que a linguagem de sua mente subconsciente são imagens e sentimentos. Você influencia sua mente subconsciente por meio do poder de sua imaginação, e essa é a importância da visualização. Esta é uma das habilidades mais importantes que você pode dominar. Este passo é uma parte importante da manifestação de qualquer desejo. Lembre-se de que a mente subconsciente, ao contrário da mente consciente, não tem a capacidade de racionalizar, por isso aceita as informações que você sugere sem hesitação.

Os cientistas do Centro de Neuroimagens de Wellcome Trust, no Instituto de Neurologia de Londres descobriram que as pessoas que imaginam um futuro melhor têm maior probabilidade de fazê-lo acontecer. Foi determinado que o subconsciente não sabe a diferença entre o que é real e o que é imaginário, portanto, com cada imagem que você dá ao subconsciente, seu cérebro acredita que seja verdade.

Um exemplo clássico disso é quando você assiste a um filme. Você chora nas partes tristes e estremece nas partes assustadoras. Isso ocorre porque sua mente subconsciente experimenta o que você percebe e imagina como real e seu corpo responde de acordo.

Muito bem, vamos começar. Eu descobri que existem dois métodos bastante simples e funcionais para pedir seu desejo ao universo. Esses métodos são a técnica da carta ao universo e a

técnica de visualização. Estas são minhas técnicas favoritas para manifestar qualquer coisa. Recomendo que você comece com metas pequenas, de modo que acumule pequenos sucessos antes de passar para metas maiores. Como já expliquei, os novatos na aplicação da lei da atração têm problemas quando tentam manifestar grandes coisas desde o início. O ideal para a primeira manifestação deve ser algo que você queira o suficiente, que não seja tão opressor e que você não tenha ideia de como alcançá-lo. Dessa forma, você estará menos inclinado a explicar qualquer sucesso como uma coincidência, ou que “*teria acontecido de qualquer maneira*”.

Essas técnicas funcionam bem com a manifestação de dinheiro para um propósito específico, por exemplo, para pagar os gastos com as mensalidades de seu filho ou para ajudar um amigo em apuros, mas não as use para tentar manifestar grandes quantias de dinheiro para mudar a vida... pelo menos não ainda.

Dê a este processo a importância que ele merece. Não tente manifestar no modo de teste ou “*para ver se funciona*”. Isso não é um jogo. Se você fizer isso pela metade ou levemente, pode não funcionar e seus piores temores serão confirmados. Em vez disso, você deve entrar totalmente comprometido e esperar que funcione da primeira vez. Trate o processo com respeito. Invista tempo e energia, assim como faria com qualquer grande empresa em qualquer outra área de sua vida.

Técnica 1: Carta ao universo

Você precisa de um pedaço de papel de qualidade e um lápis. Você pode usar o computador para escrever se for mais confortável para você, embora na minha opinião eu prefira a parafernália, e usar um teclado é “*menos mágico*” do que usar um lápis e papel, mas isso depende de você.

Não pense que fazer isso em sua cabeça é o suficiente. Pode ser tentador começar a escrever uma carta em sua imaginação em sua jornada para o trabalho. Já tentei muitas vezes e quase nunca tive bons resultados.

Comece deixando um espaço de tempo para se dedicar totalmente à tarefa. Você não quer nenhum tipo de perturbação ou perda de tempo. Algumas pessoas gostam de fazer isso em silêncio ou com música suave. Eu gosto de ir a uma cafeteria, pois é nesse tipo de ambiente que consigo me concentrar totalmente no que estou fazendo.

Este processo não deve ser visto como um pequeno truque bobo para “*testar*” o processo. Você deve tratar essa tarefa como se estivesse escrevendo para alguém de grande importância para você. Se você estivesse escrevendo uma carta para alguém muito poderoso pedindo um favor, alguém que pudesse mudar sua vida, você levaria muito a sério, não é? Isso não é diferente.

Limpe sua mente e comece a escrever. Lembre-se de que se trata de uma carta, comece escrevendo seu endereço na parte superior e, em seguida, adicione a data de hoje.

A carta é endereçada ao universo, a Deus, a uma deusa, ao seu poder interior... a escolha deve ser sua. Dirija esta carta a quem você considera importante e poderoso.

Em seguida, escreva um roteiro de sua vida. Peça ao universo (ou a quem quer que tenha endereçado a carta) para lhe dar o estado exato das coisas que você deseja. Escreva no tempo presente e detalhadamente. Você realmente tem que sentir como se já tivesse. Não se concentre apenas nas coisas materiais ou posses que deseja ter, pois esses desejos geralmente não são tão emocionais quanto pensar em situações em sua vida. Crie a imagem de um momento em que você se sente maravilhoso, talvez o momento em que está pagando todos os seus cartões de crédito ou o momento em que diz a seus filhos que os levará para a Disneylândia. Imagine seus rostos e seus gritos de felicidade. Imagine como você vai se sentir. Não pare até que você tenha criado o momento perfeito. Escreva até que você não consiga pensar em mais nada para adicionar à sua manifestação perfeita. Neste ponto, você deve ter um grande sorriso no rosto e uma nova sensação de felicidade, otimismo e entusiasmo. Se você se saiu bem, terá aproveitado totalmente este processo.

Por último, agregue seus sinceros agradecimentos e assine a carta.

Agora você vai pegá-la e enviá-la ao universo. Algumas pessoas preferem queimar a carta. Isso é útil, pois permite que você “*deixe ir*” totalmente e siga em frente com sua vida (este é um passo essencial na criação da realidade). Porém, tenho outra maneira de fazer isso e que considero muito mais divertida.

Pegue uma caixa. Você pode usar qualquer caixa de papelão, pode ser de sapatos ou até uma caixa de cereal. Segure sua caixa e corte um lado para que pareça uma caixa de correio. Agora feche a caixa com fita adesiva para que seja impossível abri-la sem rasgá-la. Se quiser, pode decorar a caixa e escrever: “Para o Universo”. Esta será sua caixa de correio para se comunicar com o poder superior. A partir de agora, quando tiver vontade de algo mais, repita o processo e deposite sua carta na caixa do correio. Mas lembre-se, uma vez que tenha pedido algo, *não volte a pedir outra vez!*

Este é um método maravilhosamente eficaz que permite que você deixe ir seu desejo depois de enviar a carta. Se você já teve um desejo realizado em um momento em que até o tinha esquecido, pode compreender a importância deste ponto.

A coisa boa sobre isso é que funciona melhor quanto mais você faz. Quanto mais cartas você adicionar com novos desejos, mais perto você chegará dos antigos. Às vezes gosto de fazer isso uma ou duas vezes por semana, mas você pode escrever suas cartas quantas vezes quiser.

A parte mais essencial desse processo (como em todos os processos), é parar de pedir no momento em que mandar a carta. O objeto de seu desejo já é seu naquele momento. Não há necessidade de pedir a mesma coisa novamente. O universo já disse “sim”, e agora sua única tarefa é entrar no estado correto de recepção.

Na próxima técnica, você aprenderá as bases fisiológicas que explicam por que isso funciona tão bem.

Técnica 2: Visualização

“O que a mente pode conceber e acreditar, ela pode alcançar” - Napoleon Hill

Neste ponto da leitura, você já saberá que seu cérebro pensa por imagens, e não por palavras. Zig Ziglar disse: “Você nunca vai conseguir o que deseja. Você só vai conseguir o que consegue visualizar claramente”. Leia novamente e pense em tudo que você realizou até agora. Você alcançou algo que não visualizou anteriormente?

Você certamente descobrirá que suas maiores realizações foram aquelas em que você teve uma visão clara do que queria alcançar. A visualização se tornará uma das ferramentas mais valiosas em seu caminho para a manifestação de seus sonhos. A energia está sempre em movimento, sempre viajando, mas não é inteligente e não tem direção. Viaja sem rumo pelo universo, para sempre, e é aí que entramos. Por que deixar essa mina de ouro de energia vagar sem uso? O universo quer agradar você, mas não pode fazer isso se não ter claro o que você deseja.

Há alguns anos, um grupo de pesquisadores testou esse conceito. Pegaram três grupos de jovens e os levaram a uma quadra de basquete, onde testaram todos na linha de lance livre. Determinaram que a eficácia média dos 3 grupos era muito semelhante e era aproximadamente equivalente a 22%.

Eles então instruíram o primeiro grupo a praticar lances livres pelos próximos 30 dias, por 30 minutos por dia. O segundo grupo foi instruído a não tocar na bola de basquete ou praticar pelos próximos 30 dias, mas simplesmente sentar na biblioteca por 30 minutos por dia e imaginar arremessos de lance livre sem errar nenhum deles. O terceiro grupo foi encarregado de fazer o mesmo exercício de visualização por 30 minutos por dia e, em seguida, ir para o campo de jogo e treinar por mais 30 minutos durante o mesmo período de tempo.

No final do mês eles mediram as porcentagens novamente e encontraram o seguinte: o primeiro grupo, que praticava 30 minutos por dia, aumentou sua eficácia de 22% para 32%.

O segundo grupo que não realizou nenhum treinamento, mas que desenvolveu o exercício mental de se visualizar acertando

todos os seus arremessos durante os 30 dias, aumentou sua eficácia para 41% sem realizar nenhum tipo de prática física. Somente com o treinamento mental sua eficácia dobrou, o que é uma conquista espetacular, especialmente quando você considera que a única coisa que mudou foi sua programação mental.

O mais surpreendente foi o terceiro grupo, que realizou as duas atividades e aumentou sua eficácia para 84%. Pense no enorme progresso na eficácia daqueles jovens que praticavam física e mentalmente. Sua eficácia aumentou em 300% e você pode aprender a fazer o mesmo.

As pessoas de sucesso estão cientes da importância de manter uma imagem clara de seus objetivos, para que cada ação que realizem seja orientada por essa visão. Todas as coisas são criadas duas vezes, e a criação física das coisas é precedida por uma criação mental.

Você só pode receber o que deseja quando puder ver, e esta é a maneira mais vívida de descrever o que você deseja para o universo. Se você quer sucesso, use o poder da visualização. Imagine-se com o sucesso que deseja e que obrigará o seu corpo a tomar as medidas necessárias para o conseguir.

No entanto, isso não é tão fácil quanto pode parecer. Como eu disse antes, seu desejo deve ser enviado ao universo por sua mente subconsciente e, para isso, você primeiro tem que fazer com que sua mente consciente transmita a mensagem. Por sorte, é aqui que a visualização desempenha um papel fundamental, graças à formação reticular.

Existem bases fisiológicas que explicam que há um aumento em nosso nível de percepção, como consequência da formação de uma imagem mental clara de nossos objetivos. E esse aumento na percepção do nosso meio é conhecido pelos neurologistas como formação reticular, que ocorre em uma área do tamanho da unha do polegar, localizada no tronco cerebral.

A formação reticular cumpre a função de filtro sensorial, ou seja, todos os impulsos sensoriais, todas as informações que chegam através dos sentidos da visão, olfato, paladar, audição ou tato, são filtradas até certo ponto antes de chegar ao córtex cerebral, e essa formação reticular é a parte do cérebro que permite que apenas

aquela informação significativa ou importante para a pessoa chegue ao centro consciente do cérebro. Desta forma, o grau em que percebemos ou estamos cientes de tudo o que está ao nosso redor está em proporção direta com a importância que atribuímos anteriormente em nossa mente.

Certamente alguma vez já te aconteceu de tomar a decisão de comprar um tipo de carro, e o identifica claramente. Com o tempo, você começa a vê-lo em todos os lugares, onde quer que você olhe, você o vê. De repente é como se fosse o carro mais popular, você pode distingui-lo de longe e mesmo se estiver entre uma infinidade de carros, o seu é óbvio. É como se seu sentido de visão tivesse sido aguçado por mantê-lo constantemente alerta na sua presença. O que aconteceu é que uma vez que você deu importância a uma determinada palavra, a certa ação ou objeto, seus sentidos se tornam mais apurados e percebem isso com mais facilidade, mas como tudo isso pode ajudá-lo a manifestar seus sonhos?

Se você dedicar um tempo para visualizar com clareza os objetivos e sonhos que deseja materializar, concentrando-se neles e dando-lhes a importância que merecem, se os definir de forma tão clara que possa se visualizar já em posse deles, sua formação reticular lhe dará a capacidade de identificar as oportunidades ao seu redor que podem ajudá-lo a atingir esses objetivos. E não há nenhum tipo de força mágica ou sobrenatural operando aqui, é simplesmente parte das funções fisiológicas de seu cérebro enquanto você se concentra em qualquer sonho, por mais impossível que pareça.

Se você pensar nos seus sonhos, visualizá-los e envolvê-los de emoções fortes enquanto desenvolve um desejo profundo pela sua realização, você ativará sua formação reticular, aguçando assim todos os seus sentidos para que possam captar mais facilmente todas as informações sensoriais, proveniente do ambiente que possam estar relacionados a este objetivo.

Em outras palavras, sem ativar a formação de sua rede, sem programá-la com aquelas coisas que você deseja alcançar, é possível que as oportunidades que você procura passem pela sua frente, mesmo sem você saber delas. Assim, uma vez que você identifique seus sonhos e objetivos, dê a si mesmo a tarefa de criar

imagens claras, ajude-se o máximo possível que lhe permita visualizar melhor seus sonhos, use fotografias, cartões postais, vídeos ou o que você achar que vai te ajudar a visualizá-los mais claramente. Alimente o seu subconsciente com essas imagens e assim você estará causando mudanças na sua formação reticular, o que manterá seus sentidos alertas a tudo que possa ajudá-lo a materializar esses sonhos.

Agora vamos praticar com um exercício de visualização. A maioria dos livros que falam sobre isso dizem que você precisa encontrar um lugar tranquilo para meditar. Pessoalmente, isso não funciona para mim. Tentar meditar em um lugar tranquilo sempre me trouxe a sensação de trabalho árduo. Não é isso que você quer. Se parece um trabalho árduo, então você não está fazendo certo. Você deve se divertir com suas sessões de visualização. Se você não estiver gostando do processo, não será capaz de trazer suas vibrações de energia ao mesmo nível de seu desejo.

Eu concordo que estar em um lugar calmo e tranquilo enquanto se está visualizando pode ser o melhor caminho para algumas pessoas, porém somos todos diferentes. Você tem que fazer o que for confortável para você. Por exemplo, gosto de fazer minhas sessões de visualização quando vou para o chuveiro. Isso me ajuda a aproveitar mais minhas sessões e a manter o foco no que estou visualizando.

Quando você está visualizando, você deve ver as coisas como se as estivesse vendo com seus próprios olhos, e não como se estivesse se vendo em um espelho. Isso dá às suas visualizações o efeito de que estão realmente acontecendo naquele momento.

Vou usar um exemplo para mostrar exatamente o que quero dizer. Digamos que você publicou um livro e recebe seus cheques de royalties pelo correio tradicional. Se você quiser ver uma certa quantia de dinheiro nos cheques, pode visualizá-la da seguinte forma:

Primeiro, você precisa ir até sua caixa de correio para receber o cheque. Para iniciar a visualização, imagine que você abre a porta e observa a paisagem fora de sua casa. Se você olhar para baixo, poderá ver seus pés ao dar alguns passos na grama de seu jardim. Agora você olha para a caixa de correio e percebe que está se

aproximando. Finalmente você consegue visualizar como suas mãos estão segurando toda a correspondência. Você vasculha, procurando seu cheque entre o resto das cartas.

Agora você tem que abrir seu cheque. Você vê suas mãos segurando-o e pode ler seu nome na frente do envelope. Em seguida, você visualiza suas mãos rasgando o selo e abrindo-o. Você pega o cheque, desdobra-o e vê que tem a quantia exata que você queria encontrar. Então, você fica animado com isso.

Antes de visualizar algo, o melhor é saber exatamente como será a sensação e a aparência. Se você quiser fazer uma viagem para algum lugar, pesquise na internet como está o clima (temperatura, ventos, umidade, etc.). Se você quer um determinado carro, faça um test drive para ter uma ideia de como é o cheiro e a sensação do interior. Se você deseja uma casa específica, dirija pela vizinhança com frequência e memorize o que vê no exterior. Se quiser ver uma determinada quantia em sua conta bancária, visualize-se chegando ao caixa eletrônico e vendo o saldo disponível em seu recibo impresso.

Visualize a mesma coisa todas as vezes. Não mude muito as coisas. Claro, podem mudar se as circunstâncias exigirem ou se você agora quiser uma coisa mais do que outra. No entanto, com cada objetivo, tente manter suas visualizações iguais.

Por último, mas não menos importante, imagine não apenas o seu desejo realizado, mas como será sua vida quando você o cumprir. Que outras mudanças resultarão da realização de seu desejo? Por exemplo, se você apenas imaginar uma grande pilha de dinheiro na mesa da sala de jantar, isso não está sugerindo à sua mente subconsciente que você alcançou a quantidade de abundância que deseja. Se você tivesse tanto dinheiro, você o colocaria na mesa da sua sala de jantar? Provavelmente não. Uma imagem mais realista seria um extrato de sua conta bancária mostrando o grande saldo bancário. Você também pode ver os pagamentos individuais que recebe de seus clientes ou de qualquer fonte com que o dinheiro chegue até você. Além disso, considere qualquer outra coisa que mudaria em sua vida. Você ainda iria trabalhar todos os dias? Você estaria trabalhando no mesmo lugar?

Você moraria na mesma casa? Você dirigiria o mesmo carro? Você sairia com as mesmas pessoas?

Use qualquer sentimento ou emoção que vier a você. Durante a visualização, é provável que você sinta certas emoções, que são a chave para imprimir seu sucesso final em sua mente subconsciente. Se você se sentir confiante e animado durante o processo de visualização, ele se tornará mais verossímil e será mais facilmente aceito por sua mente.

A maneira como o universo funciona é que ele nos traz o que pensa que já temos. Por isso, é muito importante que, durante as sessões de exibição, você sinta que já possui seus desejos. A lei da atração realmente não se refere apenas aos pensamentos que enviamos ao universo, mas aos sentimentos que estamos enviando.

Durante as sessões de visualização, se você não estiver totalmente certo de que já tem o que está imaginando, então não está funcionando. Você deve estar literalmente sorrindo. Você precisa se comprometer a sentir exatamente como se sentiria no momento em que essas coisas se tornassem realidade no mundo físico.

Sentir esse tipo de emoção é na verdade muito fácil se você acreditar sinceramente na lei da atração e se confiar sinceramente que vai realizar o seu desejo.

Para ajudá-lo a visualizar, tente adicionar pessoas ou animais de estimação que você ama. Isso ajuda tremendamente. Por exemplo, se você estiver visualizando sua nova casa, visualize também seus filhos pequenos brincando na piscina com o cachorro (se este for o seu caso). Você notará que, ao usar a lei da atração dessa maneira, o universo irá sugerir automaticamente pessoas que estão no mesmo nível de felicidade que você, e também rejeitará aquelas que estão em uma frequência mais baixa em comparação com a sua.

Nossas emoções são extremamente contagiosas. Se você estiver cercado de pessoas negativas, não se surpreenda ao encontrar dificuldades e reações negativas. Faça o possível para se cercar de pessoas que o motivam e o fazem feliz. Lembre-se que a vibração da sua felicidade é de extrema importância na manifestação da vida que você deseja.

Muito bem, agora de volta à visualização. Há algumas coisas que preciso deixar claro para que suas visualizações funcionem. Você deve se certificar de que as coisas que você está visualizando coincidam entre si e que não se contradizem. Por exemplo, se você está visualizando o tipo de estilo de vida que deseja ter e também visualizando sua renda, certifique-se de que a quantidade de renda que está visualizando seja suficiente para pagar pelo estilo de vida que está imaginando.

Lembre-se sempre de que, se você não tomar cuidado com o que pede, pode acabar com coisas que realmente não deseja. Ou você pode acabar com as coisas que deseja, mas não pode pagar ou não tem os meios para manter. Mais uma vez, tome cuidado com o que deseja!

É muito importante que você se permita pensar grande. Não se sinta limitado a visualizar um apartamento de um quarto. Pense em uma mansão com um helicóptero no gramado, um píer e um iate. Veja todos os detalhes. Pense grande. Não há limites. O único limite está em sua mente. E esse é apenas um exemplo, porque o poder de visualizar quantas coisas incríveis você quiser está em suas mãos.

Você nunca pode ter algo que não pode visualizar. Se você pode ver isso, sua mente encontrará uma maneira de dar a você. Essa é a sua função. Portanto, faça o seu trabalho e diga à sua mente o que você quer. Visualize grande, pense grande, pense em algo enorme, grandioso. Coloque imagens de abundância em sua vida. No início vai custar caro, porque é um hábito como qualquer outro, e antes de alcançá-lo, primeiro você tem que superar o hábito de pensar pequeno. Porém, quanto maiores forem seus sonhos, mais fácil será alcançá-los, porque seu potencial se expande à medida que avança e você nunca mais voltará a ser quem era.

A visualização funciona, então pare de visualizar pequenas coisas. Se presenteie com coisas magníficas, excepcionais, poderosas, fenomenais, grandiosas, brilhantes e irresistíveis. Você pode fazer seu próprio filme e desenhar o final. Você tem a chance de criar sua vida, então transforme-a em uma obra-prima.

Agora quero dar a você a tarefa de começar a tirar vantagem desse poder hoje. Quero que a cada desejo, a cada objetivo, a cada

sonho que você queira realizar, busque uma imagem que lhe permita se visualizar já tendo realizado esses sonhos. Se você quer comprar um carro novo ou uma casa nova, procure uma foto específica do carro ou da casa que você quer, e se você puder estar na foto é muito melhor.

Por muito tempo, fui às concessionárias para ver o primeiro carro que tive. E era o carro que eu realmente queria, e não aquele que eu poderia pagar na época. No início, mesmo não tendo dinheiro para comprá-lo, eu ia tirar fotos, entrar nele, sentir a maciez de seus assentos, o cheiro, ligá-lo, ouvir o barulho do motor e me imaginar dirigindo para casa. Então, mantive meu sonho vivo em minha mente e a maioria das minhas decisões durante aquele período foram focadas em conseguir aquele carro, mesmo em um nível inconsciente. Fiz o mesmo com minha primeira casa. Se o seu sonho é viajar para um determinado lugar do mundo, procure imagens e vídeos daquele lugar e coloque-os em um lugar onde você possa vê-los constantemente. Faça tudo o que puder para conseguir se visualizar já com a posse do que você deseja alcançar e alimente sua mente com essas imagens.

Domine a arte da visualização e você estará praticando o seu sucesso, em vez de praticar o fracasso.

No entanto, apesar de seus melhores esforços quando se trata de visualizar, você terá que levar em consideração o obstáculo mais importante que encontrará ao fazer um desejo ao universo: reclamar.

O terrível hábito de reclamar

É normal que, quando você pensa sobre o que deseja, apareça em sua cabeça uma série de vozes que tentarão evitar as mudanças, como vimos no passo 1. Essas vozes as manifestarão como desculpas, o que logo levará a um estado de negatividade sobre sua situação atual, que o afastará de seus sonhos e o aproximará do que não deseja. Você vai começar a reclamar de seus problemas e de todos os motivos pelos quais não pode ter o que deseja. Você vai reclamar da falta de tempo porque tem que trabalhar demais. Você vai reclamar do seu estado de saúde. Isso é normal e, embora a

mente despreparada sucumba a essa negatividade, felizmente há uma solução bastante simples:

Pare de reclamar e ponto.

Reclamar e focar no negativo em detrimento do positivo é muito comum em todas as sociedades. Eu descobri que existe uma correlação muito clara entre aqueles que estão muito felizes e um nível quase inexistente de reclamações. Aqueles que reclamam muito geralmente têm uma vida mais pobre em todos os sentidos, em comparação com aqueles que evitam fazê-lo. Quem não reclama geralmente tem uma vida mais plena, rica e feliz. E aqui não estou falando sobre riqueza material. O dinheiro é apenas uma pequena parte do que significa ter riqueza.

Você poderá pensar: *“Isso é óbvio! Quem tem muito não tem do que reclamar. Se você conhecesse meus problemas, saberia porque eu reclamo!”*

Quero que você considere a possibilidade de que essa maneira de interpretar as coisas seja totalmente contrária à lei da atração. Ao ler este livro, quero que você tenha fé e aceite que algumas pessoas têm abundância exatamente porque não reclamam.

As pessoas que reclamam permanecem em estado de carência. Você pode seguir fielmente os passos de um procedimento de manifestação, mas se você está de péssimo humor, reclamando de tudo, lamentando a sorte na vida, aborrecido porque as coisas não vão do jeito que você queria, nada vai dar certo para você.

Reclamar apenas atrai mais reclamações para sua vida. Afinal, querer é o oposto de ter.

Portanto, para fazer o processo de manifestação funcionar, você deve remover a negatividade, as reclamações e as preocupações de sua vida. Livre-se do terrível hábito das reclamações.

Uma vez que começar a experimentar esse novo estilo de vida, você começará a sentir o efeito mental e físico que as reclamações têm sobre você. Você não sentirá mais que tem o “direito” de reclamar e até mesmo se sentirá desconfortável em fazer isso. Ao encontrar uma pessoa que reclama muito, você se sentirá fisicamente desconfortável. Você terá uma sensação de afundamento, sua ansiedade aumentará e você começará a se sentir muito, muito desconfortável. Nessa situação, geralmente é

melhor livrar-se dessa pessoa e de sua energia o mais rápido possível.

E caso eu não tenha falado o suficiente, pare de reclamar. Sem desculpas ou exceções. Isso não significa deitar e resignar-se a aceitar tudo que a vida joga em você. Também não significa comer uma refeição fria em um restaurante, porque você sente que não deve reclamar. Reclamações relevantes, expressas a uma pessoa específica e com o objetivo de efetuar mudanças, são obviamente permitidas. O que não é permitido é reclamar apenas por gosto de fazer, ou seja, falar de forma negativa para se divertir, fofocar ou simplesmente ser negativo como forma de se conectar com outra pessoa negativa.

Compare as seguintes expressões:

1) *“Minha comida está fria, por favor, me traga um prato quente”.*

2) *“Ontem à noite tive a pior refeição da minha vida. Estava fria e o sabor era horrível. Eu nunca vou voltar para aquele lugar. Que desperdício de dinheiro! Já é difícil ir a um restaurante com meu salário para que esse tipo de coisa aconteça comigo. Mas, esta é minha vida. Nada de bom nunca acontece comigo”.*

A instrução para parar de reclamar inclui parar de lamentar sobre o estado do mundo, da sociedade, do governo e *“como tudo está ruim hoje em dia”*. Também sugiro que você pare de ler jornais, assistir às notícias ou ler revistas de fofoca. Estes últimos produzem ressentimento, ciúme e representam algumas das tendências humanas mais baixas. E, se você acha que não há problema em ler fofocas sobre celebridades porque elas são ricas, sugiro que comece a trabalhar rapidamente para mudar essa crença destrutiva.

O mundo está viciado em negatividade, e a mídia é a grande responsável por isso. Você pode pensar que estamos à beira do Armagedom com todas as mensagens terríveis que aparecem no noticiário.

Muitas pessoas ficam surpresas quando descobrem que me recuso a ler jornais. Geralmente me perguntam: *“Mas como você vai saber o que está acontecendo no mundo?”*

Tenho muitos, muitos argumentos sobre por que não leio jornais, mas, por enquanto, só quero que você perceba que esses veículos transmitem quase exclusivamente más notícias. A maioria deles

distorce a verdade para tornar as notícias mais atraentes. E mesmo que uma história seja 100% verdadeira, é quase certo que seja um tópico negativo ou alarmista.

Portanto, se você quiser mudar sua vida, pare de reclamar da situação no mundo, ou de qualquer outra coisa, a menos que esteja trabalhando diretamente para mudá-la. Compartilhar um status no Facebook sobre a última traição do governo não faz nada para mudar essa injustiça. Tudo o que faz é dar a você um momento em que você se sente importante, enquanto ao mesmo tempo abaixa sua energia e dá um passo à frente de seu verdadeiro poder interior.

Não continue lendo até que você concorde comigo sobre isso. Tentar declarar seus objetivos importantes antes de abordar seus próprios níveis de negatividade é inútil. Assim que concordar, nos veremos no próximo passo, onde aprenderá a importância da gratidão para gerar abundância.

Chapter 7

PASO 3: PRATICAR A GRATIDÃO E A ABUNDÂNCIA

“Levantemos e sejamos agradecidos, porque se não aprendemos muito hoje, pelo menos aprendemos um pouco, e se não aprendemos um pouco, ao menos está doente, e se está doente, pelo menos está vivo. Portanto, sejamos agradecidos” - Buda

Se antes de ler este livro você já sabia alguma coisa sobre a lei da atração, então entende que um dos passos mais importantes é agradecer. Ser grato pelo que temos sempre nos trará mais dessas coisas boas. É assim que funciona a lei da atração. E, para ser grato, você deve começar apreciando a si mesmo. Muitas pessoas têm grande dificuldade em reconhecer quem são e em aceitar os dons com que foram dotadas. Para muitos, essa falta de aceitação pessoal e amor-próprio começa muito cedo com a rejeição de sua aparência física. Muitas pessoas vivem cheias de ressentimentos porque não se aceitam e vivem permanentemente cientes de que seus olhos são muito pequenos ou muito grandes, que seus cabelos são muito ondulados ou muito lisos, que são muito altos ou baixos, que sua pele é muito clara ou escura e eventualmente se esquecem de apreciar seus dons e habilidades.

Me lembro de ter lido um artigo no New York Times que dizia que a cantora Tina Turner tinha assegurado suas pernas por um milhão de dólares. Não sei se você já teve a chance de ver umas pernas de um milhão de dólares, mas caso você não tenha tido esse grande privilégio, peço que olhe para baixo e veja suas próprias pernas agora.

Se você acha que suas pernas não valem um milhão de dólares, me deixe falar sobre Alice Johnson. Alice perdeu as duas pernas em um acidente de trabalho e o tribunal concedeu a ela um milhão de dólares como indenização pelos ferimentos físicos que sofreu. Você trocaria de posição com Alice? Você daria a ela suas pernas em troca de um milhão de dólares?

Ou talvez você não esteja satisfeito com a cor da sua pele. Nesse caso, você não deve ter problemas para trocar de cargo com

Bryan Smith, que há alguns anos recebeu 2,7 milhões de dólares, como indenização por queimaduras sofridas em 95% de seu corpo, em decorrência de um incêndio ocorrido no prédio onde morava. Você daria a Bryan sua pele em troca de seus 2,7 milhões de dólares?

Até agora falamos apenas sobre o corpo e não mencionamos todo o potencial que já reside em seu interior. A grande maioria das pessoas não está ciente dos grandes dons e habilidades que possuem, e nunca os desenvolve porque não acredita que os possuem. Cada um de nós carrega dentro de nós as sementes de grandeza necessárias para ter sucesso. Todos nós possuímos as qualidades que distinguem o triunfador, mas para tirar proveito delas devemos primeiro acreditar que as possuímos, e a maneira de desenvolver essa atitude é agradecer diariamente por esses dons e qualidades. Você deve manter uma atitude de gratidão por suas experiências, por ter a oportunidade de viver mais um dia e por ter a capacidade de impactar positivamente a vida de outras pessoas.

Sei que soa difícil, mas também devemos avaliar os problemas e dificuldades que surgem em nosso caminho. Como dizia Napoleon Hill: *“Os problemas trazem consigo a semente de um lucro ainda maior.”* Lembre-se de que as adversidades nada mais são do que oportunidades disfarçadas. Aceite-as, agradeça e fique maravilhado com os pequenos milagres que acontecem todos os dias.

O mundo se move a passos tão acelerados e nossas ocupações nos consomem a tal ponto que muitas vezes deixamos de dedicar tempo para admirar a grande beleza do universo. Não deixe que as preocupações do dia a dia o privem das grandes maravilhas que a natureza nos oferece gratuitamente.

Recentemente, li os resultados de um estudo que analisou as preocupações mais comuns das pessoas. Esse estudo descobriu que 40% das coisas com que nos preocupamos nunca acontecem. Outros 30% são eventos que já aconteceram e fazem parte do passado, então nossas preocupações não surtirão efeito algum. Outros 12% são preocupações desnecessárias com nossa saúde. Uns 10% são preocupações sem sentido e, finalmente, apenas 8% são preocupações legítimas. Concluindo, 92% das preocupações que ocupam nossa mente, roubam nosso tempo, afetam nossa

atitude e causam ansiedade e estresse. São absolutamente desnecessárias, inúteis e não nos permitem apreciar e desfrutar dos pequenos detalhes que constituem o nosso dia.

Quando foi a última vez que você deu um passeio no parque com seu parceiro? Quando foi a última vez que você parou para curtir o sorriso sincero de seus filhos? Qual é a primeira coisa que você nota quando vai trabalhar de manhã, o lindo nascer do sol ou o trânsito?

Você sempre tem a opção de escolher no que focar sua mente. Se toda vez que você sai para passear só vê trânsito, ou se sua maior preocupação é se vão te roubar ou assaltar, francamente você se condenou a viver uma vida infeliz, cheia de estresse e ansiedade. Se não consegue admirar a beleza de um pôr-do-sol, de apreciar o canto de um pássaro, ou considera uma perda de tempo se sentar na praia para observar a beleza do mar, então está perdendo a oportunidade de desfrutar das maravilhas que a natureza colocou para você absolutamente grátis.

Sugiro que pare alguns minutos para pensar sobre todas as coisas que acontecem ao seu redor, possivelmente todos os dias, e que talvez você as tenha deixado passar despercebidas. Pense em como você pode, a partir deste momento, começar a apreciá-las novamente com entusiasmo e não perder o senso de admiração pela grande beleza do universo.

Ralph Waldo Emerson disse: *“Cultive o hábito de ser grato por tudo de bom que vem a você, por todas as coisas que contribuíram para seu progresso e por aquelas que ainda estão por vir.”* Se você pensar sobre isso, verá que Emerson entendia a lei da atração. A razão pela qual devemos ser gratos, mesmo por coisas que ainda não recebemos, é porque no momento em que enviamos um desejo para o universo, ele já começou a se formar. Está nos estágios iniciais de se tornar algo tangível e isso significa que já está a caminho para nós.

Vou explicar com um exemplo. Se seus pais lhe enviassem dinheiro pelo correio, você não os agradeceria antes de receber o dinheiro?

Você coloca uma ideia no universo e, mesmo que não a tenha tocado, sentido, visto ou experimentado, ela já pertence a você e

você deve ser grato por isso. Digamos que você queira ter seu próprio restaurante. A primeira vez que a ideia do restaurante passa pela sua cabeça, a realidade começa a se formar naquele exato momento. A princípio, pode ser uma partícula muito pequena e intangível no espaço, mas mesmo assim, foi você quem a iniciou e, quer ela atinja sua forma plena ou não, ela segue te pertencendo. É o equivalente às etapas de uma gravidez. No início, o feto é muito pequeno. Necessita de tempo para se tornar um bebê. Você deve nutrir, alimentar e dar amor até que seja suficientemente grande para sair e estar com você. No entanto, em nenhum momento você pensou que não era seu bebê só porque ainda não havia nascido. Tem sido seu bebê desde o momento da concepção.

Funciona da mesma forma com os desejos que você coloca no universo. Eles começam pequenos, mas contanto que você os nutra e ajude a crescer, um dia eles estarão prontos. Depende de você usar seus pensamentos e emoções positivas para sintonizar na mesma frequência de seu desejo.

Agradecer antes de realizarmos a materialização de um desejo, mostra que temos fé no universo (ou em Deus ou o que quer que creia), e a fé é uma das chaves mais importantes para a lei da atração. Você pode executar cada etapa perfeitamente, mas se não acreditar sinceramente, não há como a lei da atração trabalhar a seu favor.

Recomendo que você compre um pequeno caderno que caiba no bolso. Tente comprar algo que tenha uma aparência e toque de boa qualidade. Pessoalmente gosto dos cadernos da marca Paperblanks, embora também me apoio em um aplicativo no meu smartphone chamado “Gratitude”, que é um diário de gratidão que me envia notificações pela manhã e à noite para me lembrar de agradecer por algo. Posso até adicionar imagens. Eles têm uma versão paga, mas a gratuita é suficiente.

Todas as manhãs coloque a data no topo da página e escreva três coisas pelas quais você é grato no momento. À noite, antes de dormir, escreva mais três.

Pode ser algo pequeno como:

“Estou grato que me deram um assento no ônibus esta manhã”.

“Estou agradecido que meu café da manhã tenha um sabor tão bom hoje”.

Ou pode ser algo muito mais profundo e importante como:

“Estou agradecido por ter boa saúde”.

“Estou agradecido pelo maravilhoso parceiro que tenho”.

“Estou agradecido por ter filhos saudáveis”.

Tente pensar em um conjunto diferente a cada dia e, quando o fizer, tente sentir a sensação de gratidão. Não apenas escreva as palavras, sinta. Não escreva coisas pelas quais você acha que deveria ser grato, mas na verdade não é. Esse processo precisa realmente evocar a emoção da gratidão.

E nunca, nunca, nunca pare de fazer isso porque não consegue pensar em nada positivo para escrever, ou porque teve um dia ruim. Se você não consegue pensar em algo, pense mais! Sempre há algo bom que você pode encontrar para concentrar sua energia.

Lembre-se de que o mundo é um reflexo de você. Uma pessoa que se dá conta do que é bom em sua vida, tem muitas coisas boas em sua vida. Uma pessoa que é grata, tem muito mais a agradecer. É assim que funciona. Olhe para o universo com um sorriso e ele sorrirá para você.

Encontre uma maneira de ser o mais feliz possível com sua vida no estado atual. Eu recomendo fortemente que você mantenha seu diário de gratidão atualizado. Agora mesmo você pode estar sentindo: *“Mas minha vida é terrível. Não tenho nada para ficar feliz. Não posso ser feliz ou grato até que minha vida mude”.*

Se você continuar pensando assim, nada mudará. A felicidade não é o resultado das coisas boas que acontecem em sua vida. Coisas boas acontecem em sua vida como resultado de seu sentimento de felicidade.

Se você acha que não tem nada a agradecer, pense novamente. Se você está lendo este livro no Kindle, em um computador, em um Smartphone ou em papel, então você tem mais a agradecer do que a maioria do mundo. Se você tem filhos, tem mais a agradecer do que muitos casais que os desejam todos os dias. Se você está bem de saúde, tem algo que as pessoas doentes definitivamente gostariam de ter.

Se você seguiu as instruções até agora, não terá que aceitar minha palavra neste momento. Ao evitar reclamações e sentir-se grato por algumas semanas, você já terá visto a evidência com seus próprios olhos.

Quando você está em um estado de gratidão, não pode sentir ressentimento, ciúme, medo, pobreza ou escassez. Ao viver a gratidão, você faz parte de uma história de vida diferente, mais rica, mais feliz e mais completa. E aqui está a verdade: quanto mais grato você se sente, mais você deve se sentir grato.

É uma verdade bastante simples, embora a maioria das pessoas que experimentaram a lei da atração, apenas permaneçam no estado de “*perguntar*” e apenas emitem carência para o Universo. Desta forma, eles poderão notar algumas coincidências ou casualidades em relação aos seus desejos, mas nunca receberão plenamente o que desejam.

Outros acreditam na lei da atração, mas param para pensar negativamente sobre todos os problemas. Se deter em um problema é a pior coisa a fazer. Se você for como a maioria das pessoas (eu também era), pagar as contas provavelmente vai incomodá-lo. No entanto, não há razão para que você deva se permitir sentir isso sobre qualquer coisa. Eu sei, pagar contas não é divertido, mas você deve sempre tentar o seu melhor para não pensar ou se permitir sentir qualquer desconforto por isso. Você terá que pagar a conta de qualquer maneira, então realmente não há lucro em se incomodar. Isso não vai mudar suas circunstâncias. Se achar que isso está incomodando você, comece a pensar em como você é grato pelo serviço ou item que recebeu e pelo qual está pagando a conta. Se você está pagando uma conta de luz extragrande e está começando a se incomodar com o alto custo, tente pensar: “*Bem, pelo menos temos eletricidade. Estou grato que pelo menos temos isso.*” E se você tem dinheiro para pagar essa conta, pense: “*Estou grato por poder pagar esta conta, para que possamos continuar a desfrutar da eletricidade e do conforto que ela nos proporciona.*”

Ao usar a lei da atração, você deve encontrar o lado positivo de cada situação e, sim, cada situação tem um aspecto positivo. Já mostrei que nosso cérebro escolhe nossa realidade. Eu sei que

procurar o lado bom das situações requer prática e persistência, mas é muito possível.

Muitas pessoas têm grandes objetivos e aspirações, grandes esperanças e sonhos, mas são incrédulas. Para que a lei da atração funcione, é essencial ter sonhos e objetivos, mas também é essencial ter a certeza de que eles acontecerão. Esperar e desejar não é a mesma coisa que ter segurança. Quando você usa a lei da atração corretamente, não pode esperar que algo aconteça. Você tem que “*saber*” que vai acontecer.

Se apegar aos sonhos é uma necessidade absoluta para torná-los realidade. No entanto, muitas pessoas que se apegam aos seus sonhos também se apegam a todos os motivos pelos quais seus sonhos não se realizam. O que quero dizer com isso é que essas pessoas sonham, mas também sempre mantêm um estado de carência em suas mentes, a sensação de que ainda não aconteceu, todas as razões pelas quais não aconteceu e porque provavelmente nunca acontecerá.

Muitos acreditam que simplesmente por terem grandes esperanças e desejos, eles estão usando a lei da atração. Não é ruim expressar desejos, mas só isso não os atrairá para sua vida. Desejar e saber são duas coisas diferentes.

Outra coisa que certamente impede a realização de seus objetivos é o pessimismo. Se você está vivendo sua vida pela Lei de Murphy (qualquer coisa que pode dar errado, vai dar errado), adivinhe o que vai acontecer. Por padrão, é exatamente o que acontecerá. O pessimismo e a lei da atração são dois polos opostos. Trade de eliminar todo o pessimismo de sua vida. Você ficará surpreso com os resultados que verá, simplesmente aplicando este simples gesto. É impossível ser pessimista e acreditar na lei da atração ao mesmo tempo.

A seguir, nos aprofundaremos em alguns dos aspectos que nos impedem de alcançar um estado de gratidão e abundância constante.

As crenças limitantes

Acreditar é a chave para tudo na vida. Se você quer se tornar um sucesso em qualquer coisa, então você deve acreditar absolutamente e saber que é um fato que você vai conseguir.

É possível que você realmente queira acreditar na lei da atração, mas ainda tem suas dúvidas. Pode encontrar momentos em que realmente acredita honestamente nela e, em seguida, há momentos em que não. Todo mundo tem dúvidas de vez em quando. Não necessariamente sobre se a lei da atração funciona ou não, mas às vezes, mesmo sabendo que ela funciona, ainda podemos ter dúvidas sobre se podemos realizar nossos sonhos. Isso é natural, especialmente se você está apenas começando a manifestar seus desejos por meio desta lei.

Lembre-se de que as crenças se convertem em coisas. Suas crenças moldam seus pensamentos, sentimentos e ações. Portanto, é essencial que você comece a acreditar em seu próprio poder de manifestar. Você precisa acreditar em sua própria capacidade de realizar seus sonhos, não apenas em desejá-los. Não é suficiente dizer “*eu acredito em mim mesmo*”, enquanto seu ser interior discorda.

O importante aqui é que você reconheça que as crenças limitantes são as coisas das quais você está totalmente convencido, independentemente de serem verdadeiras ou não, e que fazem com que você fique aquém do seu potencial mais elevado. São apenas a história que você contou a si mesmo, ou a história da sua vida ou do seu passado, que foi arraigada em sua mente por seus pais, pelas pessoas que o criaram ou que o influenciaram, por experiências passadas, ou pela sociedade em geral.

Limitar as crenças é um grande problema quando se trata de usar a lei da atração, pois você atrai aquilo em que acredita. Metade das crenças que aprendemos ao longo da vida aprendemos antes dos cinco anos. Então, se quando você tinha cinco anos, sua mãe abria a bolsa e não tinha dinheiro suficiente, ou você a viu tendo que decidir entre comprar comida ou pagar as contas, ficando estressada porque não conseguia dinheiro suficiente e você ouviu coisas como “ganho pouco dinheiro” ou “não temos dinheiro”, o cérebro do seu filho já estava sendo programado para acreditar que não poderia ganhar dinheiro.

Se você está convencido e acredita que as pessoas em geral não são confiáveis, você atrairá muitas pessoas não confiáveis. Se você acredita que não pode ter ou não merece abundância financeira, atrairá a falta de dinheiro para sua vida pessoal. Ou você pode ter aprendido que as pessoas que ganham muito dinheiro são gananciosas, egoístas ou más de alguma forma, você pode ter ouvido isso de alguém que respeitava e assumiu como sua própria crença, em um nível inconsciente.

Pode ser que em algum ponto você tenha percebido que as crenças acima não são verdadeiras, no entanto, elas ainda estão enterradas em algum lugar do seu subconsciente e orientam cada decisão que você toma e cada ação que executa ou deixa de realizar. Embora você não acredite mais nessas ideias tolas em um nível consciente, não importa o que faça, você não parece ser capaz de ganhar mais do que certa quantia de dinheiro por mês. Você não pode se forçar a fazer algo que acredita que o tornará uma pessoa má, egoísta ou gananciosa.

Você ficaria surpreso ao ver quantos ganhadores da loteria não tinham dinheiro antes de receber o prêmio e estão falidos novamente depois de ganhar milhões de dólares. Muitos dizem a mesma coisa, “na realidade não gostava muito de ter tanto dinheiro, me sentia desconfortável”, “não sabia quem eram meus amigos de verdade e agora que não tenho mais, me sinto melhor”, “quando era criança, meus pais ficavam sem dinheiro no final da semana depois de receberem seus salários”, ou “minha mãe comprava toda a comida antes que meu pai pudesse gastar o dinheiro em álcool. Isso é o que eu conheço”. Para essas pessoas, o certo a fazer era gastar todo o seu dinheiro e esperar até que tivessem mais para gastá-lo de novo, porque era isso que seus pais pobres faziam. Portanto, preste atenção às suas crenças e pense de quem você as adquiriu.

Mas, por que as crenças têm tanto poder sobre nós se elas só existem em nossas mentes?

Devido ao condicionamento.

Foi calculado que um pensamento equivale a não mais que um décimo de volt de eletricidade, mas este décimo exerce uma enorme influência sobre nossas emoções, nossas ações e, é claro, nosso destino. Um pensamento pode condicionar nossa mente para o

resto da vida, uma ideia limitadora pode continuar a nos impedir de usar nosso verdadeiro potencial, mesmo muito depois de ter perdido sua validade.

É precisamente isso que impede muitas pessoas de terem sucesso. Ideias que talvez em algum momento foram válidas e que agora já não são, mas como ainda não foram apagadas do subconsciente, continuam a exercer sua limitação, apesar de não serem mais verdadeiras.

Um exemplo clássico disso é mostrado por um dos primeiros experimentos da ciência comportamental, em que um grupo de ratos de laboratório recebia choques elétricos toda vez que tentava comer de um recipiente dentro de sua gaiola. Muito breve, e como esperado, os ratos pararam de se aproximar do recipiente de comida por medo de choque elétrico.

Depois de um tempo, os cientistas fizeram duas mudanças importantes: colocaram uma refeição ainda mais saborosa do que a primeira e desconectaram o circuito que dava o choque elétrico nos animais. Não obstante, os ratos continuaram a evitar a comida por medo do choque. Devido ao condicionamento negativo anterior, os ratos preferiram não comer e, eventualmente, preferiram morrer de fome antes de arriscar chegar perto da comida e possivelmente receber outro choque. Isso é o que acontece com muitas pessoas. Indiretamente, eles preferem a morte a enfrentar a possibilidade de um novo fracasso.

Como os infelizes ratos de laboratório, muitas pessoas permitiram que a programação negativa do passado, as quedas anteriores, as críticas ou o fracasso limitassem sua aspiração por algo melhor. Se auto-programaram, ou foram programados por seus pais, professores, parentes, amigos ou mesmo estranhos, para acreditar que são pessoas comuns e ordinárias, e que não possuem o potencial necessário para ter sucesso. É como se as falhas do passado tivessem fechado para sempre as portas dos sucessos futuros.

No momento em que a maioria de nós se forma no ensino médio, já fomos quase totalmente programados para a mediocridade. A partir de então, somos acompanhados por uma

tendência quase inalterável de aceitar a mediocridade em quase todas as áreas de nossa vida.

Infelizmente, a grande maioria de nós nunca se detém para avaliar se as crenças que estão em nossas mentes a respeito de nossas habilidades e potencial são verdadeiras ou não. Comumente usamos expressões como “não sirvo para isso”, e acreditamos nisso há anos, talvez com base em uma única experiência, ou pior, com base na apreciação de outra pessoa. Mas agora eu quero que você acredite no seguinte: é possível que essas limitações não existam, exceto em sua mente. Lembre-se do que você aprendeu no capítulo intitulado “Você não é a sua mente”.

A maioria de suas crenças negativas são resultado de experiências passadas, que não são mais válidas. Por exemplo, quando você tinha 6 anos na escola, pediram que você fizesse um desenho de sua família e seus colegas zombaram do que parecia ser uma família de chimpanzés, o que, como esperado, fez você se sentir mal e daquele ponto em diante você parou de desenhar. Primeiro, para evitar ficar constrangido na frente de seus colegas de classe e, segundo, para evitar críticas dos outros. Com o tempo, e após muitos anos permitindo que esse programa mental permanecesse em sua mente, você passou a aceitar que desenhar não era uma de suas habilidades. Isso o lembra do experimento com ratos que mencionei?

Reparem que muitas vezes somos nós que sabotamos o nosso próprio sucesso e limitamos o nosso próprio potencial, porque hoje, sendo adulto, ao se deparar com a situação de desenhar um desenho, se considera um inútil e pressupõe que as suas habilidades de desenho devam ser as mesmas de quando você tinha 6 anos, o que é um absurdo.

Seus comportamentos limitantes hoje em dia não têm nada a ver com seu verdadeiro potencial, mas com velhos programas mentais que certamente estão obsoletos, mas você ainda os usa para programar suas ações e decisões.

Se imagina hoje trabalhando no seu computador, com a primeira versão do primeiro sistema operacional que saiu nos anos 70, em vez de usar a última versão atualizada? Quão eficiente você acha que seria? O que eu quero que você entenda é que a grande

maioria das limitações que você tem neste momento não são físicas, nem têm a ver com sua capacidade mental, seus dons ou seus talentos, mas são suas crenças limitantes, que em sua maioria são ideias erradas acerca de seu verdadeiro potencial ou ideias geralmente aceitas. Esse último é significativo.

Sua realidade atual consiste em equívocos sobre o que é ou não possível, e tudo em parte porque você aceitou a programação negativa de outras pessoas, permitindo que outros plantem falsas crenças em sua mente que o limitam física, emocional e intelectualmente.

Por muitos anos, por exemplo, o registro de milhas não baixou de 4 minutos. Por quê? Porque em 1903 o diretor dos Jogos Olímpicos havia profetizado: “O novo recorde de milha é de 04 minutos, e 12.75 segundos, um recorde que pode nunca ser superado.” E os atletas ouviam de médicos e cientistas que era impossível para um humano correr uma milha em menos de 4 minutos. Ouvindo isso dos médicos e do diretor dos Jogos Olímpicos há quase 60 anos, os atletas chegaram muito perto dessa marca, mas nunca conseguiram superá-la, porque era impossível.

Os especialistas já haviam declarado que era impossível, porque o esforço faria explodir o coração de um homem. Até que um dia um homem chamado Roger Bannister decidiu ignorar essa crença generalizada e ousou desafiar o indesafiável, fazendo o impossível. Correu a milha em menos de 4 minutos e sobreviveu. Quando esta notícia se espalhou pelo mundo, algo surpreendente aconteceu.

Menos de 4 meses após Roger Bannister realizar essa façanha, mais 6 pessoas já haviam corrido a milha em menos de 4 minutos. Mesmo na mesma corrida 3 corredores alcançaram recordes abaixo de 4 minutos, e não foi porque o ser humano de repente se tornou um ser mais rápido, mas porque entendeu que não era uma impossibilidade física. A única coisa que esses atletas fizeram foi desprogramar suas mentes das crenças limitantes, que os impediram de usar seu verdadeiro potencial por mais de 5 décadas, e você pode fazer o mesmo.

Nesse momento me vem a mente uma frase de “Bee movie”:

“Segundo todas as leis da aviação, uma abelha não deveria ter a habilidade de voar. Suas asas são muito pequenas para levantar

seu corpo gordo do chão. A abelha, no entanto, ainda voa, porque as abelhas não se importam com o que é impossível para os humanos”.

Portanto, é hora de você identificar a programação negativa e as falsas crenças que têm limitado sua vida até agora e substituí-las por novas crenças, ideias que o capacitam, que permitem que você use o potencial que já reside dentro de você, e que apenas espera ser usado para ajudá-lo a atingir seus objetivos mais ambiciosos. Felizmente, graças à internet, em questão de minutos você pode encontrar exemplos de outras pessoas que, muito provavelmente, já alcançaram os sonhos, objetivos ou sucesso que você deseja, e se já existem outras pessoas que o alcançaram, significa que não é tão impossível quanto você pensa

Mas, como fazer essa reprogramação?

A primeira coisa que devemos fazer é despertar para a realidade de que talvez os programas e crenças que têm norteado nossas ações e expectativas não sejam corretos. Reconheça que talvez o problema seja que fomos programados para aceitar a mediocridade e entender que seu futuro não tem que ser igual ao seu passado. É possível mudar se você realizar ações específicas para substituir esses programas negativos por positivos.

A programação negativa é o resultado de ações específicas que você realizou ou de expressões específicas que você usa durante o seu diálogo interno. Portanto, o que você deve fazer é eliminar essas ações e expressões e trocá-las por outras que criem programas mentais positivos sobre você.

Me deixe te dar um exemplo específico. Muitas vezes nossos programas negativos são o resultado de generalizações que usamos, sem parar para avaliar sua validade, por exemplo, “nada funciona para mim”, “eles nunca me levam em conta”, “eu sempre fico com o pior” ou “todo mundo faz piada de mim”. Essas expressões desarmam e limitam você, mas a verdade é que não são uma verdadeira apreciação da realidade.

Quando você diz “nada funciona para mim”, geralmente se refere a unas poucas experiências, mas se disser “as duas últimas coisas que tentei não funcionaram tão bem quanto eu gostaria”, a percepção é totalmente diferente. Esta última avaliação é muito

mais realista e fortalecedora. Com “nada funciona para mim”, sua mente ouve algo como “você é um fracasso, desista, entenda que você é inútil”, e depois de ouvir isso não é estranho que você se sinta abatido. Se nada realmente funcionar para você, absolutamente nada, então tudo o que você pode fazer é admitir que é um fracassado. Por outro lado, se você disser “as duas últimas coisas que tentei, não funcionaram tão bem quanto eu gostaria”, você está aceitando que são apenas as duas últimas coisas que tentou e deixa em aberto a possibilidade de que na próxima vez saia melhor.

Portanto, da próxima vez que você ficar tentado a generalizar suas experiências de forma negativa, lembre-se do que aprendemos no passo 1 e pergunte-se: Nada está realmente funcionando para mim? Nunca houve uma situação em que algo tenha dado certo para mim? O que exatamente deu errado para mim?

Portanto, é hora de mudar seu diálogo interno e ser muito mais objetivo para aprender com os erros cometidos. Como diz Anthony Robbins: “As perguntas são as respostas.” Se você se perguntar: por que nada está dando certo para mim? Mesmo que não seja totalmente real, seu cérebro tentará lhe dar respostas e razões para explicar por que nada funciona para você, e você acabará aceitando isso como uma realidade.

Se transformar seus questionamentos em perguntas construtivas, poderia converter essas quedas em experiências com as quais pode aprender, em vez de permitir que uma simples queda defina quem você é como pessoa. Uma falha não é sinônimo de ser um fracassado.

Ao ler este livro, seu maior desafio será acreditar que você realmente tem a capacidade de manifestar seus sonhos. Sem mencionar que, a parte mais complexa de tudo isso é que suas crenças limitantes são constantemente reforçadas e confirmadas pelo que você encontra no mundo exterior. É importante perceber que esta também é a Lei da Atração em ação, embora de forma negativa.

E não perca de vista as crenças que fomentam a mediocridade. Você reconhece essas expressões?

“Odeio meu trabalho, mas sou grato por pelo menos ter um.”
“Estou infeliz com meu casamento, mas pelo menos não brigamos todos os dias.” “É verdade que não temos muito, mas pelo menos não nos falta comida”. Ou, “talvez seja hora de aceitar que não sou tão inteligente quanto todo mundo”.

Todas essas expressões refletem crenças que denotam a mediocridade como alternativa viável, e acabamos aceitando casamentos que vão bem por temporadas ao invés de buscarmos um relacionamento espetacular, pois desde pequenos aprendemos que casamentos espetaculares não existem ou são quase impossíveis, e assim muitos casais permanecem em casamentos infelizes por anos e décadas, sem acreditar que podem fazer algo para mudar sua situação.

Mas agora, vamos falar sobre você e suas crenças, e ver o que é verdade nelas. Podem ser crenças como:

“Não vão me dar esse trabalho porque não tenho preparação acadêmica suficiente”.

“Não vou encontrar o meu parceiro ideal porque sou baixa e tenho barriga.”

“Não terei uma posição melhor porque não fiz faculdade.”

Nada disso é verdade. Pense em Mark Zuckerberg, que ficou rico muito jovem e não disse: “Não tenho experiência, não tenho diploma universitário, não venho de uma família rica.”

Então, se você está culpando sua educação, sua comunidade, sua altura, sua cor de pele, seu sotaque, seu tamanho... Pare! Pense em Oprah Winfrey. Pense em Tony Robbins. Veja todas as pessoas que provam repetidamente que não depende da sua universidade, da família em que nasceu, nem da sua aparência.

Neste momento, devolva todas essas crenças limitantes para aqueles a quem pertencem. Para seus pais, seus avós, seus amigos, seu chefe. Todo mundo está errado. Essa não é a sua realidade. Devolva a quem lhe disse que você não conseguiria, que falharia, ou o que seja, porque você não precisa mais carregar esse peso. Esse não é você. Você é livre para escolher em que acreditar!

E se suas crenças limitantes não são reais, por que você escolhe mantê-las? Você pode ter centenas de desculpas enquanto lê isso, e isso é apenas um reflexo dessas crenças. Pergunte a si mesmo

por que acredita no que acredita, com quem aprendeu e o que essa pessoa sabe.

Anos atrás, se você arrumava um emprego em uma fábrica, sua vida já estava resolvida, mas aquele mundo não existe mais. Antes ser seu próprio chefe era um risco enorme e ser empregado era mais seguro, mas não é mais. Agora é mais provável que você fique rico sendo seu próprio chefe.

Assim, volto a te perguntar: Quem lhe ensinou suas crenças? O que essa pessoa sabia sobre o sucesso que você deseja alcançar? De onde você aprendeu essas crenças? Quem as ensinou? E por que você se apega às crenças que adquiriu quando criança? Por que você as mantém?

Acha que suas origens o impedem de ter a riqueza e a abundância que deseja? Acredita que sua aparência física o impede de ter sucesso profissional ou em suas relações?

Se você pensa em criar o negócio dos seus sonhos e ouve a voz em sua cabeça dizer “é que minha família sempre se dedicou a ser subordinados. Não posso fazer mais nada”, ou “sou do interior e não lido com tecnologia.” Nenhuma dessas crenças são reais. Eu poderia refutar cada crença que você tem e mostrar um caso para cada uma delas. Na verdade, existem milhares de exemplos que descartam essas crenças, mas você não precisa que eu lhe dê um exemplo, você mesmo precisa descartá-las.

Semelhante às crenças limitantes, os bloqueios emocionais são feridas subconscientes nos sentimentos. Alguns bloqueios emocionais muito comuns são a raiva e a inveja. Por desgracia, todos os seres humanos têm feridas e fardos emocionais. Bloqueios emocionais não resolvidos são um obstáculo para alcançar a manifestação, pois nos fazem sentir miseráveis, indignos ou não amados. Se você quer mais dinheiro, mas ao mesmo tempo sente que não o merece, será difícil manifestá-lo sem primeiro lidar com a ferida emocional.

Então, como você deve começar a atualizar suas crenças e superar seus bloqueios emocionais?

Uma das maneiras mais eficazes de enfraquecer e eliminar as crenças limitantes e, ao mesmo tempo, curar uma ferida emocional, consiste em imaginar por pelo menos 5 ou 10 minutos como seria

estar de posse do seu desejo (passo 2 do processo de manifestação).

Não se esqueça que, como já mencionei acima, um ponto crucial é não começar a trabalhar com metas muito grandes. Qualquer fracasso em atingir uma meta apenas prejudicará sua crença de manifestação. Da mesma forma, os sucessos, por menores que sejam, fortalecerão sua crença em sua própria capacidade de manifestação. Em conclusão, pequenos sucessos, mesmo que às vezes pareçam insignificantes, constroem uma crença forte e poderosa.

Dito isso, vamos dar uma breve olhada em sua atitude em relação à “abundância”.

Você provavelmente cresceu ouvindo coisas como: “Há crianças com fome na África, então você deve comer até o último pedaço de comida no seu prato”, ou “dinheiro não cresce em árvores, você nunca o conseguirá facilmente.”

A verdade é que existe abundância no mundo. Está ao seu redor, se você a buscar. É sobre o que você escolhe ver. Não existe nenhum problema de escassez no mundo, nem mesmo quando se trata de alimentos. O planeta produz comida suficiente. A fome não é um problema causado pela natureza ou pelo universo, mas pela falta de eficiência política.

A maneira como você vê o mundo afeta as oportunidades que percebe ou não, em última análise, seus resultados. Você pode escolher ver o mundo como um lugar de abundância ou como um lugar de escassez. É uma escolha.

Com uma mentalidade de abundância:

- Você acredita que há muito a receber e que todos podemos ganhar.
- Você acredita que a vida é fácil e que tudo é possível. Você espera o melhor e as coisas acabam saindo do seu jeito.
- Você acredita que as oportunidades são fáceis de detectar.
- Assume mais riscos. Quanto maior o risco, maior a recompensa.

- Está mais relaxado. Você aproveita a vida porque todas as suas necessidades estão cobertas.

Por outro lado, com uma mentalidade de escassez:

- Você acha que há um estoque limitado de tudo e que outra pessoa deve perder para que você ganhe.
- Você acredita que a vida é difícil, que o sucesso é difícil. Você espera o pior e é assim que acontece.
- Você acha que as oportunidades são raras e tem dificuldade em encontrá-las.
- Você joga pelo seguro. Você tem medo de perder.
- Você vive com medo e pessimismo. Você deve lutar contra o mundo para conseguir o que deseja e precisa.

Por meio de quais lentes você normalmente vê o mundo? Abundância ou escassez?

Para passar da escassez à abundância, tenha em mente algumas das coisas que mencionei antes:

- Se concentre no que você já tem. Quando você vê que tem o suficiente, você se sente abundante e atrai mais.
- Evite pessoas que reclamam. Os reclamantes têm uma mentalidade de escassez.
- Visualize um futuro abundante. Em vez de se preocupar com o que você não tem, permita-se sonhar com o que deseja alcançar.
- Mantenha um diário positivo. Faça uma lista das coisas pelas quais você é grato. Certifique-se de mencionar todas as pessoas em sua vida. Você provavelmente também tem um teto para dormir, um emprego, um carro, família, amigos, etc. É um bom lugar para começar.

Uma mentalidade de abundância não fará magicamente um Mercedes aparecer em seu estacionamento, ou adicionar alguns zeros à sua conta bancária durante a noite. Para realmente alcançar

o que você deseja requer um componente que não é mencionado na maioria dos livros sobre a lei da atração, mas veremos isso no passo 5. No entanto, uma mentalidade de abundância permite que você avance com confiança, enquanto os passos necessários para fazer mudanças positivas em sua vida.

Mas o que você acha disso? De onde vêm essas crenças? Quem as deu a você? Por que você se apegua às crenças de escassez que foram instiladas em você há tanto tempo?

Vejamos algumas:

“Não há o suficiente para todos”.

“Não seja egoísta”.

“Não peça isso. Quem você pensa que é para querer ter tudo?”

“Se você tiver isso, a alguém vai faltar”.

Não vamos nos aprofundar nessas crenças. Tudo o que posso dizer é que são um disparate. Veja, abundância significa que quanto mais você tem, mais você recebe. Quanto mais você recebe, mais você dá e quanto mais você dá, mais isso volta para você para que você possa devolvê-lo ao universo. A abundância permite que você receba tudo e está sempre ao seu redor.

Pensar e falar abundantemente também é essencial. As pessoas falam coisas como: “Isso vai acabar mal”, “nada bom é para sempre”, ou pior ainda, “não dá para ter tudo na vida”. Isso é falso. Você pode ter tudo, até mesmo ter tudo ao mesmo tempo. Você pode ganhar a quantia que quiser, ter o emprego dos seus sonhos e manter um relacionamento estável. Considere o caso de Richard Branson. Ele tem dinheiro e felicidade. Ele é casado com a mesma parceira há mais de 30 anos. É uma pessoa abundante. E ainda assim, você ainda acredita que a abundância é uma mentira? Ou que apenas algumas pessoas podem acessá-la?

Não se trata apenas de dinheiro. A abundância começa em sua mentalidade, então você deve pensar, sentir e usar palavras de abundância. Quando você começar a se reprogramar com essa mentalidade, perceberá que tudo o que deseja começa a se tornar mais acessível para você.

Muitas vezes nos afastamos da abundância sem saber. Temos medo de ter uma mentalidade abundante por causa do que os outros vão dizer. No início você terá que fazer um esforço

consciente para “ver” essa nova realidade, mas garanto que você vai integrá-la muito em breve e tudo mudará.

Comece a questionar suas crenças limitantes sobre a abundância agora mesmo. Quando você questiona uma crença, você começa a parar de acreditar nela. É por isso que na religião não é permitido questionar o Imã ou o Rabino, porque ao questionar surgem dúvidas. É isso que estamos fazendo neste livro, questionando suas crenças, destruindo as inúteis e trocando-as por outras melhores.

Pense como seria viver em abundância, como seriam suas palavras e pensamentos se você tivesse uma mentalidade de abundância? Como seria sua vida? Pense nisso, porque é exatamente isso que você obterá.

É importante que consiga sentir no teu corpo e nas tuas emoções a realidade da abundância, pois são as tuas emoções que moldam o mundo à tua volta e te farão perceber os elementos da realidade que estão em sintonia com o seu estado. Mas não se trata apenas de mudar as lentes para modificar a cor do que você percebe. Lembre-se de que o universo é energia, e sua energia permitirá que você atraia eventos e pessoas sintonizadas.

Muitas vezes cometemos o erro de nos percebermos como indivíduos autônomos que tomam nossas próprias decisões e conduzem nossas próprias vidas, mas na realidade somos parte de uma matriz de conexão com o universo. Estamos conectados uns aos outros por meio de nossas redes neurais e de campos de energia que não percebemos conscientemente. Ou seja, nossos pensamentos e emoções não estão contidos apenas em nossas mentes e corpos, mas afetam as pessoas ao nosso redor, e seus pensamentos e emoções também nos afetam em um nível subconsciente.

Por exemplo, quando observamos outras pessoas sendo tocadas, nossos cérebros se iluminam da mesma forma como se estivessem nos tocando (Schaefer, Heinze, & Rotte, 2012). Isso ocorre porque nosso cérebro contém neurônios-espelho, que ecoam as sensações que estamos observando. Esses neurônios-espelho até disparam em simpatia com as expressões faciais e tons de voz,

indicando que somos altamente sensíveis aos sinais emocionais, verbais e não-verbais, fornecidas por aqueles que nos rodeiam.

Um fato importante é que não apenas emoções positivas podem ser transmitidas de pessoa para pessoa. Nossos cérebros também estão em sintonia com a dor do outro. Pesquisadores em Birmingham, Inglaterra, mostraram a estudantes universitários imagens de pessoas sofrendo de lesões esportivas localizadas. Quase um terço dos alunos sentiu dor no mesmo local representado nas fotos que estavam olhando.

Os pesquisadores então usaram um aparelho de ressonância magnética para comparar os cérebros de 10 alunos que sentiram apenas uma reação emocional às imagens, com 10 outros alunos que realmente sentiram dor física. Todos os 20 alunos mostraram atividade aumentada nas áreas do cérebro que processam as emoções, mas apenas aqueles que realmente sentiram dor física mostraram atividade nas regiões do cérebro que processam a dor (Osborn & Derbyshire, 2010).

Outro exemplo é que os bebês choram não apenas quando os familiares estão em perigo, mas também quando estranhos estão chateados (Zahn-Waxler, Radke-Yarrow, Wagner e Chapman, 1992). Seu sistema nervoso tem um alto grau de influência sobre as pessoas ao seu redor, e as estruturas das partes do cérebro que processam as emoções se iluminam em resposta às emoções dos outros.

E seu cérebro faz o mesmo. Você provavelmente já ouviu que é a média das cinco pessoas com quem passa mais tempo. Portanto, assuma a responsabilidade e comece a passar mais tempo com pessoas que têm a mentalidade que você deseja e menos tempo com pessoas que não representam o que você deseja na vida. Isso nem sempre será possível, pois muitas vezes as pessoas mais negativas que você conhece estão em seu círculo familiar mais próximo e você não pode simplesmente removê-las de sua vida, mas, mesmo assim, você sempre tem o poder de enfrentar suas interações usando um escudo mental para evitar que suas crenças o contaminem.

E se você não conhece alguém de sucesso para imitar? A maior fonte de crenças de sucesso pode ser encontrada nos livros.

Encontre biografias de pessoas de sucesso, leia suas histórias, os problemas que enfrentaram e como agiram, assista a vídeos e ouça audiolivros. Como verá, no nosso tempo as opções são ilimitadas e se neste momento não tem um modelo para imitar é simplesmente porque não procurou. Portanto, uma vez que você está refletindo as emoções e crenças de outras pessoas, você prefere escolher conscientemente quem irá refletir ou deixará que o acaso o leve a refletir apenas crenças de escassez? Acho que sei qual será a sua resposta a esta pergunta.

Agora vamos praticar o que aprendemos. Depois de ler este exercício, feche os olhos e imagine como seria sua vida se você vivesse em abundância. Comece fingindo que tem uma mentalidade abundante, que acredita que tudo está vindo em sua direção e que tudo foi restaurado, que nada está esgotado. Você consegue. Você não vive pensando que o sol vai se pôr. É verdade que há momentos em que amanhece nublado, mas isso não o faz questionar sua existência.

Então, imagine que você tem uma mentalidade abundante.

Como seria sua vida se você acreditasse que quanto mais você tem, mais você pode dar? Que quanto mais você dá, mais você recebe, e que quanto mais você recebe, mais você tem para dar?

Certamente agora você está ouvindo aquela voz em sua cabeça que lhe diz que você não será capaz de conseguir tudo isso, que as pessoas ficarão com ciúmes, ou o que seja. Essa voz em sua cabeça não é você, mas é apenas o reflexo das crenças que você aprendeu até agora, que tudo que ela quer é que você continue como está. Afinal, essa é a sua função, evitar que você mude. Portanto, ignore a voz e continue imaginando.

Agora imagine que você checa sua conta bancária e tenha muito dinheiro, mais do que você poderia gastar hoje, mesmo se quisesse.

Imagine que você tem saúde abundante, que se levanta e prepara um suco natural e vai para a academia. Depois de uma caminhada muito agradável, você medita e faz ioga. Você está completamente apaixonado pelo seu corpo e o trata com respeito.

Observe sua vida. Você tem abundância em sua mentalidade, em suas finanças, em sua saúde e em seus relacionamentos. Você está no topo.

E não permita que ninguém diga que o topo é solitário. O topo não é solitário, o que acontece é que o vale está muito povoado. Mas você está entre os melhores e tem uma vida abundante.

Imagine como será sua nova realidade e aproveite.

Depois de fazer este exercício e ver o filme da sua vida, escreva-o. Você pode usar um aplicativo chamado Evernote, que vai permitir que você escreva quando estiver no seu smartphone ou no seu computador, mas se preferir pode usar lápis e papel, como sugeri na técnica da carta ao universo.

Escrever este exercício marcará o primeiro passo em sua vida para ser abundante. Escreva os lugares que verá, as pessoas que conhecerá e as experiências que terá. Escreva o nome de todas as pessoas cujas vidas irão melhorar e se beneficiar quando você for abundante. Quando você é muito pobre, é muito mais difícil ajudar os outros, mas quando você tem abundância, também tem mais para dar. Use o nome completo de cada uma das pessoas cujas vidas serão beneficiadas por seu sucesso.

Escreva como se verá, como será, como soará e qual será o sabor da sua vida dos seus sonhos.

Muito bem, como você pode imaginar, grande parte de quem você é hoje se deve ao condicionamento que recebeu ao longo da vida, e não ao seu físico, ou às suas condições sociais ou familiares no momento do nascimento, assim a seguir vamos nos aprofundar no condicionamento e, em seguida, revelar estratégias para reprogramar sua mente.

Eu sei que tudo isso pode parecer um pouco estranho para você, você pode até pensar que parece tão simples que não vai funcionar, mas quer saber? Funciona. Funcionou para mim e funcionou para muitas pessoas cujo sucesso foi o resultado da mudança de seus programas mentais, e agora você pode fazer funcionar para você. Experimente este conhecimento e coloque-o em prática. Não há nada que você possa perder em comparação com tudo que você pode ganhar.

Aceite que dentro de você está a semente de grandeza necessária para ter sucesso e atingir seus objetivos mais ambiciosos. Escrevi este livro para você, porque estou convencido disso. Mas não basta eu acreditar. Você tem que acreditar. Essa é a

única maneira de aproveitar o poder que está adormecido em sua mente, então coloque em prática o conhecimento que você aprendeu e, se o fizer, não tenho dúvidas de que muito em breve os sonhos e objetivos que estão hoje em sua mente serão uma realidade.

Quando estiver pronto, continue no passo 4, onde aprenderá a receber e ler os sinais que o universo lhe envia.

Chapter 8

PASO 4: APRENDA A RECEBER E A LER OS SINAIS

*“Quando entendemos e reconhecemos os sinais das forças que nos arrastam, passamos de escravos a senhores de nossas emoções” –
Elsa Punset*

Este passo será mais breve de descrever do que as anteriores, mas talvez seja um dos mais complexos de executar devido à sua aparente inconsistência com o que falamos até agora. Embora, me deixe dizer a você, isso é apenas na aparência, já que este sistema de 5 passos é absolutamente coerente.

Seguramente você notou que a maioria das pessoas gasta seu tempo pedindo ao universo, e depois reclamando por não receber seus desejos. Talvez você também esteja fazendo isso, mas agora vem a parte divertida. A partir deste momento você começará a aprender conceitos sutis, alguns até parecerão contraditórios para você, mas que são definitivamente essenciais para permitir que seus desejos fluam até você.

Você provavelmente já ouviu que a maneira de expressar seus desejos é pensar neles com a maior frequência possível. Frequentemente, a falta de clareza de pensamento é citada como uma das principais razões pelas quais os desejos não se manifestam. Portanto, você pode ter pensado em sua meta tanto quanto possível, você encheu sua casa ou escritório com cartazes e visualizou e fez afirmações para inundar sua mente com ideias sobre a meta. No entanto, direi que tudo isso está errado.

Se o que eu disse o incomoda, e antes de jogar este livro fora, me deixe fazer algumas perguntas para mostrar que o que eu digo faz sentido.

Quantas vezes você visualizou e pensou constantemente sobre o seu desejo e ainda assim nada se materializou?

Quantas vezes você visualizou e pensou constantemente sobre seu desejo apenas para que o oposto aparecesse em sua vida?

Quantas vezes você visualizou um determinado evento com todos os detalhes perfeitos, apenas para que algo completamente

diferente se manifestasse?

Você já percebeu que quando você pensa com muita antecedência em um evento maravilhoso, imaginando cada detalhe, isso geralmente o desaponta?

Ou você se preocupou com coisas ruins e imaginou o pior cenário possível, e as coisas saíram melhor do que o esperado?

Talvez você tenha ido a uma festa de muito mau humor, sem esperar nada, mas acabou se divertindo muito. Ou talvez uma apresentação ou reunião de trabalho que o preocupou por mais de uma semana acabou sendo um sucesso total. Ou talvez você não quisesse ver um determinado filme porque tinha certeza de que seria uma grande decepção, mas no final você descobre que era realmente excelente. Também tenho certeza de que, quando coisas ruins acontecem em sua vida, geralmente acontecem completamente sem aviso e sem que você tenha pensado a respeito.

Como pode isto ser verdade? Como essas coisas podem acontecer se dizem que a lei da atração atrai apenas as coisas em que você pensa?

Esses resultados parecem sugerir o contrário de tudo o que dissemos, que pensar coisas ruins faz coisas boas acontecerem e pensar coisas boas faz coisas ruins acontecerem? O que está acontecendo?

Para explicar isso, consideraremos outro exemplo. Já aconteceu com você que a mesma coisa que você estava tentando desesperadamente manifestar por meses, até anos, milagrosamente apareceu quando você parou de pensar nisso? Talvez você já o tenha esquecido completamente ou até mesmo tenha deixado de querer. Bem, me deixe dizer a você, isso não é coincidência.

Isso acontece porque com a lei da atração você não atrai o que deseja, mas o que é. E há uma sutileza que você precisa registrar em seu cérebro e que eu já mencionei para você: querer é sinônimo de carência e falta. Os pensamentos de carência apenas atraem mais carência. Ao pensar continuamente sobre seu objetivo, você está sempre desejando e, portanto, pedindo continuamente. Isso irá “congelar” as coisas e mantê-lo em um estado constante de espera e carência.

Não estou dizendo que seja falso que os pensamentos se transformem em coisas. Estou dizendo que o processo de manifestação é mais do que apenas pensamentos. Existe um “*pacote de aspectos*” que se tornam coisas, e esse pacote inclui os pensamentos, crenças, energia e confiança do indivíduo. Para iniciantes, pensamentos positivos sobre seus objetivos e desejos estão frequentemente em conflito ou em oposição a outros aspectos dessa pessoa.

Existem duas partes que trabalham juntas no processo de manifestação: pedir e receber. Quando a disparidade entre nossos pensamentos e o resto de nossas vidas é grande, a ação de pensar em uma meta serve apenas para chamar mais atenção para o quanto queremos e carecemos desse objetivo. Portanto, para a maioria das pessoas, manter seu objetivo sempre em mente simplesmente as mantém presas na fase de pedir e incapazes de passar para a fase de recepção. Eles não recebem o que estão pedindo, ou mesmo, não são capazes de perceber as oportunidades que passam diante de seus olhos. Se você não parar de fazer seu desejo, nunca o receberá. Este é o princípio no qual se baseia a técnica da carta ao universo, em que você expressa seus desejos em um pedaço de papel e, em seguida, o queima ou guarda para evitar cair no estado de pedir.

Eu sei que isso pode parecer confuso, mas confie em mim. Logo tudo se encaixará em sua mente. Imagino que você está realmente animado e apaixonado por realizar seus maiores sonhos. Você tem fé e é grato, mas continua esperando. Se você está ficando ansioso e acha que não está funcionando, pare. Sua preocupação é o principal motivo pelo qual não está funcionando.

É melhor parar de lutar e começar a combater contra seus próprios demônios internos (incluindo a dúvida). É provável que suas sombras mais escuras venham à tona para desafiar seu otimismo recém-descoberto.

É compreensível que esteja preocupado e com medo de que algo que realmente importa para você ainda pareça tão distante. No entanto, é seu dever lutar contra essas baixas frequências se quiser que seus sonhos se concretizem. Este é um trabalho interno, mas deve ser feito. Limpe sua alma do desespero e da desesperança e

comece a acreditar. Deixe de lado seus desejos e comece a agradecer como se eles já tivessem aparecido. Dar um salto de fé.

Creio que uma das partes mais importantes da manifestação é ser grato, então volte a essência e lembre-se do passo 3. Se o que você deseja não se manifestar imediatamente, pode não ser o momento certo.

Como já mencionei, a maioria das pessoas imagina que a manifestação ocorre quando a intenção é definida e eles fazem seu desejo ao universo. Mas o passo mais importante na criação da realidade não é a fixação de objetivos, nem escrever desejos. Essa é a parte fácil. A parte difícil, e que impede a maioria das pessoas de expressar seus desejos, é entrar no estado de recepção. Este é um passo tão vital que, se você não o fizer corretamente, os resultados quase sempre serão decepcionantes.

Mas o que quero dizer com “*estado de recepção*”?

O estado de recepção é difícil de explicar, mas talvez a melhor maneira de descrevê-lo seja como um estado de não querer ou desejar, mas de agir. No passo 5, falaremos sobre a importância da ação, portanto, por enquanto, vamos nos concentrar no estado de recepção da mente.

Desistir de todos os desejos é algo que os praticantes de alguns ramos do budismo passam a vida inteira tentando alcançar. E muitos não têm sucesso. Felizmente, você não precisa ir ao extremo de perder todo o desejo de ter sucesso com a lei da atração. Na verdade, é da nossa natureza ter desejos e preferências no fundo do nosso coração, e é isso que nos faz crescer, mas o importante é que você não anseie por algo o tempo todo a ponto de querer desesperadamente, de se sentir angustiado, impaciente, pressionado e tentando forçar as coisas a darem certo.

Você se lembra que eu disse que querer é o oposto de ter? Se você deseja mudar algo no momento presente, significa que deseja que seja diferente. E se você deseja continuamente que as coisas sejam diferentes, você está bloqueando todas as suas manifestações.

Querer é um estado de carência. Se sua personalidade irradia carência para o mundo, então o mundo responderá refletindo mais

carência. É assim que o universo funciona. Quanto mais você aceita o momento presente, mais rápido seus desejos chegarão a você.

Ao pedir ao universo, o mais importante é entender que você tem que deixar ir. Isso significa que você não pode parar para questionar como ou quando a resposta virá até você. Você só precisa confiar e ter fé que vai chegar.

Quando temos algo, não nos perguntamos como ou quando chegará a nós, porque já o temos. Portanto, quando você se faz esse tipo de pergunta, está contradizendo o que está tentando transmitir ao seu subconsciente e ao universo. Você está dizendo a ele que o que você quer é algo que você não tem. E, se sua mente subconsciente e o universo acreditarem que você não o tem, eles continuarão trabalhando para mantê-lo assim.

Dê a si mesmo uma semana para provar o que eu digo. O que você tem a perder? Você já teve uma vida inteira de pedidos e desejos, e não funcionou. É hora de parar. Não é necessário voltar a pedir. Se você tem um forte desejo por algo, provavelmente já o pediu centenas de vezes. Tudo que você precisa fazer agora é parar de pedir e começar a receber.

Você pode estar se perguntando: *“Qual é o sentido de tudo isso se eu não posso realizar meus desejos?”*

Não tem sentido. Se você conseguir encontrar a determinação para parar de pedir seus desejos e, em vez disso, se concentrar em entrar no estado de recebimento, verá uma transformação mágica e fantástica em sua vida. Você verá que não é mais necessário estabelecer metas materiais ou lutar por coisas particulares. A vida se transforma em uma grande festa de surpresas com maravilhas que acontecem quase todos os dias. Trate a vida como uma grande festa surpresa e sentirá que todos os dias é Natal. E esse é o momento perfeito para começar a atuar.

Se você tiver que pedir, então peça. Mas assim que for solicitado, é essencial que você trabalhe rapidamente para avançar para o estado de recebimento. Nada vai acontecer até que você faça.

Portanto, o grande paradoxo da lei da atração é que, para obter o que deseja, primeiro você precisa concordar com o que já possui. Se você não está bem com as coisas como estão agora, se não as

aceitou e não fez as pazes com elas, então se verá preso exatamente onde está. Como Carl Jung disse: “O que resiste persiste.”

Essa é outra maneira de falar sobre o seu foco. Se você está ocupado resistindo a algo, se está ocupado dizendo: “Não é assim que as coisas deveriam ser”, então está se concentrando no que não quer. Vimos isso no passo 1 e é aqui que entendemos a forma sinérgica com que as etapas do sistema Pronoier se complementam e funcionam juntas. É como uma máquina que precisa de peças diferentes para funcionar corretamente. Assim, tudo em que você se concentra se expande. Portanto, para seguir em frente, primeiro você deve estar bem onde está agora. Há um ótimo livro de Byron Katie chamado “*Loving What Is*”. Fala sobre como lidar com o que é e como amar o que é. Há muita sabedoria neste conceito. Se você ainda não leu este livro, você pode querer fazer isso.

É preciso muita energia e esforço para argumentar com a realidade e para negar ou distorcer o que está à sua frente. No entanto, fazemos isso com frequência. Vivemos em um estado de negação, o que afeta muito nossa capacidade de atrair o que queremos.

Como vimos no passo 3, uma ótima maneira de estar bem com as coisas como estão agora é por meio da gratidão. Lembre-se, seja grato pelo que você tem, pelas lições e oportunidades que estão diante de você agora. Não importa qual seja a sua situação, sempre há algo pelo qual você deve ser grato. Concentre-se nisso e experimente verdadeiramente a gratidão. Se você acha que não tem nada pelo que agradecer, feche os olhos e veja como seria viver sem a sua visão. Provavelmente, a gratidão o levará a entender que onde você está agora é um lugar perfeito e, ironicamente, isso o deixará livre para seguir em frente.

Faça uma lista de todas as coisas pelas quais você é grato. Comece a escrever. Conforme você escreve, mais e mais coisas virão para você. Quando você acordar e antes de dormir, passe um minuto em gratidão. Não consigo pensar em uma maneira melhor de começar e terminar o dia.

Concentre-se no que você quer e seja grato pelo que você tem. Isso o colocará em uma posição de atrair facilmente o que deseja.

Você acha isso difícil? Bem, lembre-se de que tudo o que você pensa e sente são hábitos. Você se preocupa e reclama porque tem o hábito de fazer isso. Quando você começar a fazer isso, mude conscientemente seus pensamentos para se concentrar nas coisas boas de sua vida e seja grato. Com o tempo, ficará cada vez mais fácil.

Se você acha difícil encontrar coisas ou situações pelas quais ser grato, é porque não sabe como receber. Para obter o que deseja, você deve ser capaz de recebê-lo. Você é bom em receber elogios e reconhecimento? Quando você resiste e os desvia, impede o que deseja de entrar em sua vida. Pense desta maneira. O dinheiro é apenas outra forma de reconhecimento. Quando você paga alguém, na verdade você diz: “reconheço que o serviço ou produto que você me forneceu é útil e valioso, deixe-me dar-lhe algo de valor.” Portanto, quando você evita o reconhecimento, está dificultando que o dinheiro o encontre.

Nossa sociedade nos educa para não receber elogios. “Não chame atenção.” “Mantenha um perfil baixo.” “Não se ponha em evidência.” “Seja modesto.” “Seja humilde.” E assim por diante. O que essas mensagens fazem é fazer com que as pessoas menosprezem sua própria magnificência. Isso resulta em falsa humildade. A falsa humildade é indesejável, pois inibe a autoexpressão e a autenticidade. Faz você jogar pequeno e se contentar com menos. Isso, por sua vez, limita severamente sua capacidade de receber o que deseja.

Adoro esta frase de Marianne Williamson: “Nosso medo mais profundo não é o de sermos inadequados. Nosso medo mais profundo é que sejamos poderosos além da medida. É a nossa luz, não a nossa escuridão, o que mais nos assusta. Nos perguntamos: Quem sou eu para brilhar? Mas, na realidade, quem é você para não fazer? O fato de você jogar pequeno não serve ao mundo. Não há nada de iluminado em se encolher para que as outras pessoas não se sintam inseguras perto de você. Estamos todos destinados a brilhar como crianças. E enquanto deixamos nossa própria luz brilhar, inconscientemente damos permissão a outras pessoas para fazer o mesmo. À medida que nos libertamos de nosso próprio medo, nossa presença automaticamente libera os outros”.

Abrace a sua própria magnificência e, ao mesmo tempo, seja objetivo. Nem a falsa humildade nem a arrogância exagerada vão conseguir o que você deseja.

Como você se sente quando elogia alguém e essa pessoa o rejeita? É um pouco decepcionante. Você tem algo que realmente deseja expressar e a outra pessoa não o aceita. E por que você faria isso com outra pessoa quando ela te elogia?

Você deseja aumentar sua capacidade de receber. É assim que se faz. Quando alguém elogiá-lo, aceite-o o mais sinceramente possível e diga “obrigado”. Isso é tudo. Você não precisa devolver o elogio, apenas aceite e diga “obrigado”.

Portanto, supere sua programação de falsa humildade e aceite todo o bem que você é e faz. Aceite os elogios o mais profundamente que puder e agradeça por eles. Acostume-se a se parabenizar. E da mesma forma que você aprende a receber elogios, aprenda a receber os sinais que o universo lhe envia.

Como já sabemos, você deve parar de pedir e entrar rapidamente no estado de recepção, e uma das maneiras de conseguir isso é esquecer que pediu algo. Minhas manifestações mais impressionantes ocorreram dessa forma. Mas isso pode ser proibitivamente difícil, especialmente se o que você deseja parece uma necessidade desesperada.

Embora haja outra maneira...

Em vez de tentativas fúteis de deliberadamente “esquecer” seus desejos, vou sugerir que você faça o oposto e realmente os aceite. Mas eu quero que você pense sobre essas necessidades de uma maneira muito diferente, sem desejo ou carência. Isso funcionará de uma maneira muito sutil para aumentar sua crença, tanto em sua própria capacidade de manifestação quanto na probabilidade de que os desejos cheguem a você. Ao mesmo tempo, sua crença atual em seu estado de carência será enfraquecida.

Então, como fazemos isso? Em vez de tomar a decisão de acreditar instantaneamente em seu poder de manifestação (o que é quase impossível), é muito mais eficaz aumentar gradualmente sua crença.

Por favor, entenda que a primeira vez que você tentar acreditar ativamente em algo novo, quase sempre parecerá artificial e

forçado. Pode até parecer que você está mentindo para si mesmo. Mas, mais cedo ou mais tarde, as coisas começarão a mudar.

Como vimos no passo 1, a maneira mais simples, segura e absoluta de aumentar a crença em sua capacidade de manifestação e na probabilidade de que seus desejos cheguem a você é começar a perceber as evidências de manifestações que aparecem em sua vida. Isso ajuda a conter o ceticismo com poucas provas positivas em contrário. Não se trata de criar manifestações em massa, mas de criar pequenas manifestações, e funciona fantasticamente bem.

Claro, quando se trata de cultivar uma nova crença, você sempre encontrará evidências para se opor a ela. Seu trabalho é ignorar ou explicar qualquer coisa que contradiga sua nova crença e exagerar e se concentrar em todas as evidências que a apoiam. Quando as coisas não parecem estar funcionando bem, encontre uma maneira (qualquer maneira) de ver os eventos como uma prova positiva ou como um trampolim para algo maior.

Mas isso é irracional!

Em minha opinião, o pensamento racional é superestimado. Enormes capacidades de poder de manifestação, inspiração, criatividade e outras coisas inestimáveis foram desperdiçadas em nome da racionalidade.

Não é a evidência que contradiz a existência de sua crença que importa, mas sua reação a essa aparente “*evidência*” que torna seu poder de manifestação real.

Como você sabe, sua vida reflete suas crenças e uma das melhores maneiras de cultivar uma crença é perceber e tomar nota de todas as razões que indicam que a crença já é uma realidade. Esta é a base do conceito de Pronoia. Vou te recordar: Pronoia é a condição mental em que a pessoa tem a sensação de que o mundo e o universo estão conspirando a seu favor, e que as pessoas ao seu redor querem fazê-lo feliz, gerando súbitos ataques de otimismo e confiança.

Portanto, comece a procurar evidências de sua própria capacidade de manifestar o que deseja. Comece ativa e conscientemente a procurar continuamente por sinais de que as coisas estão realmente indo do jeito que você deseja e de que você está obtendo tudo o que pediu.

Comece a notar como tudo, cada pequeno acontecimento, cada olhar de um estranho, é uma evidência de que as coisas estão acontecendo do seu jeito. Veja tudo como prova de seu poder crescente. Se você quer dinheiro, não reclame que não pode pagar suas contas. Em vez disso, aproveite todas as oportunidades para perceber como você está se tornando rico. Se surgir algum dinheiro inesperado, mesmo que seja apenas um projeto para um futuro negócio, olhe para isso como uma evidência da sua manifestação de dinheiro. Se você encontrar uma moeda no chão, explique-a como prova de que o dinheiro está chegando até você como mágica.

Se você quer ser feliz, não se concentre nas coisas que o derrubam. Em vez disso, observe e exagere todas as coisas boas da sua vida. Sempre que puder, reserve um tempo para refletir sobre como sua vida está se acelerando e como as coisas estão grandes agora. Você também deve fazer o seu melhor para ignorar as coisas que parecem erradas ou indesejadas, a menos que você faça algo certo naquele momento para melhorá-las. Se você não está trabalhando para mudar algo agora, não deveria estar pensando nisso. Frequentemente, isso é muito difícil porque, como vimos nos passos anteriores, as pessoas acham que é melhor reclamar das coisas do que ignorá-las.

Portanto, quando você se concentra em ver os sinais, começa a perceber que, quando sorri, o mundo está sorrindo para você em todos os sentidos. Esperar que o mundo mude sem você fazer isso primeiro é como se olhar no espelho e esperar que o reflexo sorria primeiro. Você começará a perceber que sua experiência de vida nada mais é do que um reflexo da pessoa que você é.

Você já começou a notar como as pequenas coisas parecem estar mudando para melhor? Você notou que em geral as coisas não saem tão ruins quanto você pensava antes? Você percebe como a boa fortuna começa a entrar em sua vida? Você está mais positivo, mais otimista e mais feliz? Este é o primeiro momento em que você pode realmente começar a sentir o primeiro indício de que tem um poder interior que pode afetar as circunstâncias e o mundo ao seu redor.

Sem saber, você já manifestou coisas durante toda a sua vida, mas não chamou isso de lei da atração. Você não percebeu que os resultados em sua vida estão aí porque são aquilo com que você estava alinhado, seja negativo ou positivo. Agora, você deve internalizar que sua realidade atual é a realidade que você criou, e é importante que você reserve um tempo para reconhecer e honrar as grandes e pequenas manifestações, os resultados e sucessos que você já alcançou, ao longo do caminho para realização de seus maiores desejos.

Cada vez que pedimos algo, recebemos uma resposta. Pode ser que o que pedimos venha diretamente a nós, ou pode ser que obtenhamos os recursos para adquirir o que queremos, ou pode simplesmente ser que nos seja mostrada a resposta a uma pergunta. Não importa o que pedimos, sempre receberemos algum tipo de resposta, e cabe a nós reconhecer essas respostas e usá-las em nosso benefício.

Se certifique de listar suas manifestações todos os dias. Talvez você esteja em uma situação em que seu desejo mudou e você não está feliz com a forma como as coisas estão se desenvolvendo, mas em vez de pensar que falhou ou não teve sucesso, opte por ver isso como o jeito divertido do universo para te apontar na direção de algo ainda melhor. Que resultados você alcançou? Você aprendeu algo novo? Você desenvolveu novos recursos, novos relacionamentos? Alguma coisa melhorou?

O universo está sempre ajudando você, mas é fácil perder os sinais, especialmente quando eles chegam inesperadamente.

É nessa hora que as coisas podem tomar dois caminhos. O caminho errado é aquele em que você começa a explicar seus pequenos momentos de boa sorte como acaso ou coincidência. O caminho correto é aquele em que você assume que tudo o que acontece é devido ao seu próprio poder e considera que cada pequeno acontecimento é um teste de seu efeito no mundo. Mesmo as coisas aparentemente “*ruins*” podem ser vistas simplesmente como degraus necessários no caminho para algo maravilhoso.

Então, você começará automaticamente a procurar mais evidências de sua nova capacidade de afetar o mundo. Tudo o que

acontece em sua vida servirá para aumentar sua crença de que você é um especialista em criar sua própria vida.

Você tem problemas com a aceitação dessa crença? Então você começa a procurar evidências de que seja verdade. Se estiver procurando pequenas provas, você as encontrará. Não importa realmente como essa crença é alcançada, e não importa o quão improvável ou fraca seja a evidência. Você apenas tem que escolher interpretar tudo o que acontece em sua vida de uma forma que apoie sua crença.

Não se trata de aprender algo novo. É sobre mudar seu foco para seu interior e descobrir o que já estava lá. Sua vida sempre foi o reflexo de suas crenças, mas talvez você nunca tenha percebido isso até agora.

À medida que você começa a reconhecer e receber sinais do universo, isso lhe dará mais do que deseja e continuará a guiá-lo em direção à realização de seus desejos. Aqui estão alguns exemplos de sinais que podem indicar que sua manifestação está a caminho:

- Você ouve em todos os lugares: televisão, rádio, conversas.
- Você se sente mais feliz sem motivo.
- As coisas estão ficando mais fáceis.
- As pessoas se oferecem para ajudá-lo.
- Você recebe convites para eventos relevantes.
- O objeto de seu desejo aparece em seus sonhos.
- Você começa a conhecer novas pessoas.
- Ocorrem coincidências inexplicáveis.
- Você tem abundância de energia e motivação.
- Seu sono melhora porque você se sente mais relaxado, com menos estresse.
- As coisas que te incomodavam não incomodam mais.
- Você recebe presentes e favores do nada.
- Estranhamente, você também pode ver novos obstáculos. Isso simplesmente significa que você precisa liberar uma crença limitadora para continuar avançando.

Como você pode ver, os sinais do universo podem chegar até nós de muitas maneiras diferentes. Você notou algum sinal específico de que seu desejo está a caminho? Use a lista acima como referência e reserve algum tempo para anotar os sinais que você está experimentando. Você consegue encontrar outros que não estão na lista, que são totalmente exclusivos para a sua situação?

Por exemplo, você pode ver algo em uma revista. Você pode ouvir a conversa de outra pessoa, uma música ou ver algo em um livro. Você pode estar assistindo a um filme e um personagem responder à sua pergunta, você pode ouvir algo no rádio ou pode simplesmente ter uma ideia brilhante do nada. Portanto, adquira o hábito de ler os sinais que já estão por toda parte.

A melhor maneira de tornar a leitura de sinais um hábito é usar um caderno de provas. Sou fã dos cadernos. Gosto particularmente de pequenos cadernos de capa dura. Tenho certeza de que você se saiu muito bem até agora se decidiu colocar em prática o diário de gratidão que descrevi acima, então agora sugiro que você também mantenha um diário de evidências.

Todos os dias, em uma nova página, escreva o estado de coisas que você deseja. Não fique obcecado com a redação da afirmação, pode ser longa ou curta, mas o que realmente importa é que você escreva o que pensa. Use apenas expressões que sejam motivadoras e que pareçam boas para você.

Normalmente escrevo de 3 a 6 declarações por vez. No início pode não ser fácil e algumas das provas podem ser extremamente frágeis, mas ainda são válidas. Por exemplo:

“Esta manhã encontrei um dólar no bolso. Isso deve ser um sinal de que estou ficando mais rico”.

“Minha pele parecia bem esta manhã. Isso significa que minha alma gêmea está a caminho”.

Veja todos os eventos inesperados como prova de sua crescente capacidade de manifestação, por exemplo:

“Me sinto ótimo hoje, estou definitivamente me tornando mais poderoso para manifestar”.

“Manifestei perfeitamente um lugar para estacionar esta manhã. Meu poder está ficando mais forte”.

As declarações de provas podem parecer um pouco tolas e artificiais no início, mas tudo bem. Te prometo. Atenha-se a essa prática e em pouco tempo as evidências serão menos frágeis, mais fáceis de encontrar e mais abundantes. Por exemplo:

“Minhas roupas parecem mais soltas. Definitivamente estou perdendo peso.”

“Desenvolvi um plano claro para aumentar as vendas. Meu sucesso é inevitável.”

“Meu chefe me deu os parabéns esta manhã. Vou longe nessa empresa.”

“Eu vi minha primeira manifestação genuína.”

Essas afirmações devem vir de você. Não copie ou busque orientação de outra pessoa. Isso simplesmente não funciona. Essas declarações devem ser exemplos genuínos de sua observação em busca de provas em sua própria vida. O que as pessoas veem não aumentará sua crença em seu poder de manifestação. É sobre o que você vê.

Esse processo funciona. Faz você se sentir bem, motivado, poderoso e mostra que algo está acontecendo. Incentiva você a prestar atenção à evidência do seu desejo e a pensar apenas positivamente, sem sentir carência.

Existe apenas uma regra. Nunca escreva sobre reclamações, críticas ou preocupações. Este não é um diário para se lamentar. É uma ferramenta para fortalecer suas crenças.

Parece muito simples para ser eficaz, muito bobo e até quase infantil, mas funciona. Eu o usei várias vezes com ótimos resultados. Experimente essa técnica e você observará com espanto como as coisas se desenrolam.

A beleza de ler os sinais é que evita que você cometa o erro de acreditar que as coisas não estão funcionando. Nem sempre podemos obter imediatamente todas as respostas que procuramos. Você pode pedir ao universo e fazer tudo certo e ainda assim esperar pela sua resposta por um período de tempo. E, claro, você quer fazer algo e quer fazer agora! Isso é perfeito, você ainda está esperando que o universo o guie na direção certa sobre o que fazer. Lembre-se de que você não deve se preocupar. Na vida, sempre há um lapso de tempo para tudo.

Tudo o que queremos e visualizamos leva algum tempo para se apresentar em nossa realidade, e há um bom motivo para isso. Isso remete ao que falamos antes: tome cuidado com o que deseja. Essa demora na manifestação de nossos desejos nos ajuda a ter mais tempo e pensar se o que queremos é certo para nós. Isso nos ajuda a evitar problemas e nos dá a oportunidade de mudar de ideia, se necessário.

Muitas vezes o que queremos não é necessariamente o melhor para nós, ou talvez você queira mudar de ideia sobre algo simples. O tempo de atraso é nosso amparo. O universo conhece as melhores maneiras de você conseguir o que deseja, ou pode até ter algo melhor para você.

Enquanto você envia uma vibração de alta frequência para o universo, você tem que confiar que está apenas atraindo grandes coisas para sua vida. Mesmo que você não consiga exatamente o que deseja, acredite que o universo só deseja o melhor do melhor para você. Mantenha o seu bom humor ativando sua vibração de alta frequência e permita que o universo traga para sua vida algo ainda melhor do que o que você originalmente desejava.

Então, deixe as coisas acontecerem como devem. Depois que você começar a entrar no estado de recebimento, seus desejos começarão a aparecer em sua vida, provavelmente quando você menos esperar e, possivelmente, apenas depois de esquecer que os pediu. Diante disso, faça o possível para não se apegar a nenhum resultado específico. Por enquanto, apenas tente alcançar a sensação de *“permitir que as coisas aconteçam como devem acontecer”*. Você deve tentar aceitar que as coisas se desenvolvem em seu próprio ritmo e à sua maneira. Esteja totalmente aberto para que seus desejos possam ser realizados de uma forma inesperada e esqueça completamente *“como”* eles devem entrar em sua vida.

Mas é preciso ir um pouco mais longe. É muito melhor permanecer sem amarras, não apenas em relação a *“como”* você vai atingir seu objetivo, mas também em relação a se você vai realmente alcançá-lo.

Isso pode parecer contraditório à primeira vista, mas se você concorda com o fato de que seu desejo pode não se materializar,

então você está ainda mais perto do estado de recebimento correto e, ironicamente, é mais provável que ele se manifeste.

Também é muito importante estar aberto à ideia de que infortúnios aparentes costumam ser bênçãos disfarçadas. Coisas que a princípio parecem infortúnios, com o tempo, muitas vezes se tornam um passo necessário para receber exatamente o que queremos. Na verdade, uma ótima maneira de acessar imediatamente o estado correto de recepção é lidar com uma situação difícil ou um problema que você está tentando resolver. Se sua mente está tentando descobrir a solução para uma circunstância desagradável, tente se limitar a deixar ir e confiar que a solução virá. Evoca o conceito de confiança e espera. Se você entrou no estado correto, deve sentir um alívio imediato.

Frequentemente, percebi que o *“problema”* não é um problema em absoluto. Normalmente, essa alteração ocorre instantaneamente ou em questão de minutos. Outras vezes, pode demorar um ou dois dias.

Assim que tiver sucesso na solução de problemas acessando o estado de recepção, use esse novo conhecimento em outras áreas de sua vida. Você se sentirá confortável fazendo isso depois de obter bons resultados. Nesse ponto, você pode usar esse mesmo senso de confiança para trabalhar em metas específicas. Da mesma forma que você confia que a solução virá até você, pode confiar que seu desejo está a caminho e que tudo o que acontecer será o melhor.

Você logo aprenderá a reconhecer esse estado com facilidade e, então, será capaz de passar para outras manifestações maiores e magníficas. Aumente sua confiança, lenta mas seguramente, e quando chegar a hora de trabalhar em seu maior desejo, você será tão habilidoso que não terá dúvidas sobre sua capacidade de manifestá-lo e se tornará um manifestador avançado.

Como você pode saber se os pensamentos que tem e as palavras que usa estão alinhados com o seu estado de percepção?

Bem, seguramente te digo que as seguintes frases são algumas ordens que um manifestador avançado nunca diria ou pensaria:

- *“Oh não, por que isso está acontecendo?”*
- *“O que devo fazer agora?”*

- *“Não acredito que deu errado de novo.”*
- *“Eu sinto que estou prestes a renunciar.”*
- *“Eu não acho que isso está funcionando.”*
- *“Por que não funciona para mim?”*

O requisito fundamental para a manifestação avançada é o estado de estar completa e absolutamente bem com o que quer que aconteça. Quando você considera um evento como *“ruim”*, *“que vai mal”* ou que *“não funciona”*, significa que você está desejando que seja diferente e que deseja alterá-lo. Mas, no fundo, isso significa que você não acredita em seu próprio poder e sua capacidade de realizar coisas. Você não confia que os resultados serão os melhores possíveis para você naquele momento.

O manifestador avançado sabe que tudo está funcionando perfeitamente e aceita o fato de que seus desejos mais profundos podem nunca se manifestar. Mas ao concordar com tudo, até mesmo a não manifestação de seus desejos mais profundos, você se coloca em um estado perfeito de confiança e fé.

Quando parei totalmente de me perguntar por que as coisas não estavam funcionando ou por que um contratempo me aconteceu, foi quando descobri que é possível ver o lado bom em quase todas as situações, mesmo aquelas que parecem adversidades aparentes. Apenas por tentar conscientemente ver o lado bom de todas as coisas, garanto que sua experiência de vida mudará de maneira fantástica. E uma das consequências mais bonitas disso é que literalmente não existe revés. Não existem desastres. Existem apenas pontos de apoio para algo maior.

Se você está preocupado ou com medo de que algo possa não acontecer e sua manifestação não funcione, então você está preso pedindo que as coisas sejam diferentes.

Não estou dizendo que você deve ficar feliz quando um aparente desastre o atinge, estou apenas dizendo que você deve dar um passo para trás, colocar seu foco neste evento e descobrir aonde ele pode te conduzir. O estado perfeito de recepção é aquele de absoluta confiança de que as coisas estão funcionando, de não querer mudar nada naquele momento presente, de não ter que fazer nada e de não sentir necessidade de estar em outro lugar. Não há necessidade de continuar pedindo.

Quando consigo manter esse estado por vários dias, as manifestações estão quase garantidas. No entanto, a maioria de nós não consegue manter essa condição o tempo todo. Eu tampouco consigo continuar o tempo todo, e às vezes fico preocupado e desapontado. Os puristas da lei da atração dirão que mesmo a morte e a doença podem ser vistas com desapego e desinteresse. Eu não vou tão longe. Choro quando perco um ente querido e ainda tenho medo do câncer, porque sou humano. Mas isso não interferiu na minha capacidade de manifestar. Não estou dizendo que você deve aceitar o luto pela perda de um ente querido, não ser afetado pela perda de um amor ou não sofrer algumas noites sem dormir quando um problema sério o aflige. Mas eu digo que você deve estar absolutamente bem em ficar em uma longa fila no banco, pagar contas e lidar com maus motoristas. É um bom começo.

Você não precisa se esforçar para alcançar a perfeição. Pode ser um ser humano imperfeito e ainda assim levar uma vida excepcional. Portanto, não se culpe por não conseguir manter um estado de recepção perfeito o tempo todo.

E, para encerrar este capítulo, revelarei um "truque" simples, mas poderoso, para alcançar a manifestação. Eu sugiro que durante uma semana por mês você pare todas as suas tentativas de manifestação, pensamentos e atividades. Pare de manter seu diário. Apenas pare totalmente. Nem se preocupe em manter seus pensamentos positivos. Desista de todo esse conhecimento e volte à vida normal.

Ironicamente, você notará que logo após esta semana haverá algumas manifestações maravilhosas. Mas não gaste todo esse tempo esperando que elas ocorram. Apenas esqueça completamente.

Às vezes, quando tentamos tanto ser positivos, ser gratos, buscar evidências e permanecer no estado de recepção correto, em realidade estamos apenas obcecados e isso pode fazer com que nossas manifestações não funcionem. Esta semana de folga é muito útil como uma espécie de “*reinício*” que nos permite recomeçar com uma mente nova.

No próximo capítulo, veremos a última etapa para ser um Pronoier e tornar seus sonhos realidade: a ação.

Chapter 9

PASO 5: DOMINE O MEDO E ENTRE EM AÇÃO

“A ação é a chave fundamental para todo sucesso” - Pablo Picasso

Até agora, você aprendeu a atualizar suas crenças, a escolher novos e melhores pensamentos, a criar novos hábitos que o aproximem da manifestação de seus desejos, a saber como pedir ao universo e entrar no estado de recepção, além das diferentes técnicas que você pode usar para aumentar as chances de sucesso de suas manifestações. Mas tudo o que você aprendeu até agora só será informação se você não aplicar este passo.

99% das pessoas não estão dispostas a fazer o que for preciso para realizar seus sonhos. E, ainda que já saibamos que nossas crenças, o que pensamos e sentimos criam nossa vida, e sabemos que devemos agir, alguma vez você já deixou passar a oportunidade de perseguir seus objetivos, ou já disse a si mesmo que “não é o momento adequado”? Ou você já sabe que caminho deseja seguir e que passos precisa para chegar lá, mas sente que uma força o impede de seguir em frente?

Bem, há uma causa para isso e, para encontrá-la, você precisa olhar bem dentro de si mesmo. Sua mente é mais poderosa do que você pensa e, na verdade, pode estar impedindo você de alcançar o sucesso que merece. Você pode já ter descoberto, mas quando se trata de alcançar um objetivo real em sua vida, sua mente é seu pior inimigo. Não leve para o lado pessoal. Não é só com você. Muitas pessoas falam sobre fazer a diferença no mundo. Se você parasse qualquer pessoa aleatória na rua e perguntasse sobre suas esperanças e sonhos, ela lhe diria todas as coisas importantes que deseja fazer, mas isso é tudo que conseguirá. Para a maioria das pessoas, seus objetivos e sonhos são apenas conversas. Eles nunca vivem realmente aqueles sonhos que compartilharam.

Nós todos temos. Mas por que isso acontece?

Pode ser resumido em uma palavra: MEDO.

Isso mesmo, como a maioria das pessoas, você mesmo tem fugido de seus sonhos com base no medo. Ninguém gosta de ouvir

isso, mas é a verdade: o medo impediu você de conseguir as coisas que deseja. Nesse ponto, você pode estar pensando: “isso é ridículo” ou “não acho que seja verdade.” Adivinha só? É a voz do medo que fala.

Para a maioria de nós, nosso medo está disfarçado. Você diz a si mesmo que aqueles pensamentos persistentes no fundo da sua mente são a “voz da proteção”, sem perceber que essa voz está, na verdade, apenas desencorajando você de alcançar seus objetivos. Afinal, essa é a função de sua mente: protegê-lo. Mas, como uma mãe superprotetora que se preocupa em mandar seu filho para a escola no primeiro dia de aula, às vezes acontece que as coisas que sua mente usa o medo para “protegê-lo” não são realmente perigosas, pelo contrário, aqueles momentos “assustadores” são na verdade oportunidades para você aprender, se desenvolver e crescer.

E isso não é tudo. Disfarçar seu medo como “segurança” não é a única maneira pela qual sua mente pode confundi-lo. A maioria de nós comete o erro de presumir que o que nossa mente nos diz é uma realidade absoluta, embora isso nem sempre seja verdade. Sua mente pensa que sabe como o mundo funciona. Faz você acreditar no que é e não é possível, mesmo quando não há obstáculos reais em seu caminho. Às vezes, sua mente o cega para as oportunidades que estão bem na sua frente. E é por isso que você nunca alcançará todo o seu potencial, nem será genuinamente feliz, nem viverá com o verdadeiro poder, nem terá o sucesso que gostaria, pelo menos não se permanecer uma vítima de sua própria mente.

É triste ver como nossas mentes podem nos arruinar e o que o medo, a dúvida e a preocupação nos fazem. Nossa própria mente nos rouba nosso sucesso. Nos rouba a confiança. Nos rouba nossa alegria. Mas não há nada nem ninguém que o impeça de fazer o que você quer da vida ... exceto sua própria mente, é claro. Então qual é a solução?

A resposta é bastante simples e é o que você aprenderá neste capítulo.

Pode parecer uma pergunta estranha, mas pense por um momento: que tipo de pessoa você seria se abandonasse todas as

“regras” que aprendeu quando criança sobre como o mundo funciona? O que você poderia alcançar se não tivesse aquela voz assustadora em sua cabeça dizendo o que é e o que não é possível?

Tire um minuto para imaginar.

Alcançar o sucesso nos negócios sem esforço, sem se preocupar se você é “bom o suficiente” para merecê-lo. Desfrutar de relacionamentos profundos e amorosos com as pessoas que mais importam para você, sem medo de rejeição ou vergonha. Desfrutar da sensação de profunda paz interior, não ser dominado por preocupações e “e se...”. Um corpo mais saudável, mais vivo e cheio de energia para enfrentar o que a vida lhe envia. Ter a liberdade de visitar os lugares que sempre quis ver, de experimentar tudo o que sempre quis fazer, sem se preocupar com o medo do fracasso?

É assim que você quer que sua vida seja?

Então você tem que escolher agora. Ou você assume o controle de sua mente e de sua realidade, ou permite que ela continue a controlar você. Você treina sua mente ou ela o treinará.

É disso que trata todo este livro. Ele foi projetado especificamente para chegar à raiz de todos os problemas comuns da vida que podem estar impedindo você, e para aprender como criar sua própria realidade alcançando seus objetivos e sonhos.

Antes de continuar lendo, você deve se lembrar que saber o que fazer não é suficiente para ter sucesso. Você deve fazer o que sabe e aplicar em sua vida para realmente ver os resultados.

Esclarecido o ponto que nenhum conhecimento é útil se você não agir, vamos continuar. Como vimos antes, existem dois tipos de pessoas: aquelas que se movem para alcançar o sucesso e aquelas que se movem para evitar o fracasso. Os traços predominantes do primeiro são sempre ilusão e uma atitude mental positiva. Eles concebem o fracasso como mais uma circunstância para alcançar o sucesso. Por outro lado, as características predominantes daqueles que se movem para evitar o fracasso são a ansiedade e o medo paralisante.

A vida sempre coloca obstáculos de vários tipos ao longo do caminho, mas os limites são impostos pelas pessoas. Crenças

limitantes refletem sua autoestima. Se você se vê como alguém capaz de realizar grandes coisas, isso acontecerá, ao passo que, se você se considerar insignificante para atingir grandes objetivos, não os alcançará. É simples assim.

Existe um poder incrível no universo que é colocado à sua disposição quando você se compromete com uma decisão que você toma. Não somos um efeito, mas a causa das coisas que nos acontecem. Faça sua escolha e decida quem você será. Apenas decida.

Todos nós já vivemos aqueles momentos em que tudo parece fluir sem esforço, em que as peças se encaixam perfeitamente uma após a outra, aqueles momentos precisos em que aparecem as pessoas e as oportunidades ideais. Isso é conhecido como sincronicidade nos círculos da lei da atração, mas o nome não é o importante. O que importa é que o universo sempre apoia e colabora quando você é coerente com seus sonhos e demonstra comprometimento com suas decisões. Para que isso aconteça, o universo requer apenas uma coisa: ação.

Decidir não é dizer o que você quer fazer. Decidir é fazer o que você determinou que fará. É começar a caminhar sem ver todo o caminho à frente. E neste caminho você encontrará aqueles que se dizem “realistas”. Ser realista é o caminho frequentemente transitado pela mediocridade.

Qual é o ponto de ser realista? Por que você escolheria se limitar assim? Ao longo da história, todos os feitos vieram das mãos de pessoas irrealistas, indivíduos que tiveram a audácia de pensar grande, e essa audácia está sempre associada a um certo mal-entendido, por parte de quem tem medo de desafiar os limites e se afastar do conhecido para buscar algo melhor. Ser realista é apenas ser normal, pouco inspirador. Existe uma qualidade que todas as pessoas de sucesso possuem: elas acreditam que algo diferente pode acontecer e elas fazem acontecer.

Você não é seus pensamentos ou suas palavras, você é suas ações. Você é o que você faz. Suas ações são a única coisa que separa onde você está de onde você deseja estar. Sua vida, seu sucesso e sua felicidade estão em suas próprias mãos. Lembre-se,

ninguém pode salvá-lo, ninguém pode mudar sua realidade, tudo é sua responsabilidade.

Este é o passo que a maioria das pessoas falha ao utilizar a lei da atração e jogam tudo pela janela pensando que simplesmente não funciona. Muitos pensam que, quando usarem a lei da atração, o que desejam virá apenas para eles. Isso pode acontecer às vezes, mas na maioria das vezes exigirá alguma ação de sua parte e você geralmente terá que trabalhar para conseguir o que deseja na vida.

Pense em algum milionário famoso. Pode parecer que não trabalha muito e provavelmente não faça, mas isso não significa que não fazem muito para alcançar sua riqueza. Na verdade, se fizermos o que essa pessoa faz, podemos achar que é muito trabalhoso para nós. A chave está em que o que aquele milionário gosta de fazer é diferente do que gostamos de fazer. Essa pessoa encontrou o que gosta de fazer e age o dia todo, todos os dias.

É por isso que muitas pessoas de sucesso parecem não estar lutando para atingir seus objetivos. Eles simplesmente gostam do que fazem.

Agora vamos pensar em você por um momento. Tente se lembrar de tudo que você fez ontem, desde o momento em que acordou até que foi dormir. Lembre-se de cada atividade em que você investiu seu tempo. E faça o mesmo no dia anterior. Você consegue identificar quanto tempo de suas 24 horas você dedica a atividades que o aproximam de atingir seus objetivos?

A maioria das pessoas nem mesmo será capaz de se lembrar no que gastou seu tempo. Seus objetivos não são o que você quer, são o que você faz todos os dias.

Muitos veem a riqueza dos outros e desejam estar no lugar deles, mesmo que apenas por um dia. No entanto, na maioria das vezes, não perdem tempo para considerar o trabalho e as ações que essas pessoas realizaram para chegar onde estão agora.

Portanto, devemos tomar uma decisão sobre nossa própria vida. Sei que ao longo de sua existência você teve milhares de ideias para ganhar mais dinheiro, encontrar sua alma gêmea ou melhorar sua vida em geral, mas é uma pena ver que muitos de nós temos medo de fazer as coisas que realmente são necessárias para poder

viva a vida que queremos. Não estamos dispostos a pagar o preço para ter o que queremos.

Então, quando tiver uma ideia de um milhão de dólares, não perca seu tempo. Aja imediatamente. Se você não sabe como começar, pare e pergunte ao universo qual é o primeiro passo. Depois de receber sua resposta e ter uma visão da próxima ação, não demore para executá-la. Ações que exigem esforço ou sair da zona de conforto têm o maior efeito positivo. Comprometa-se a realizar pelo menos uma pequena ação por dia e adquira o hábito da persistência. E nunca use a desculpa de falta de talento ou habilidade para justificar sua falta de ação.

Talento e habilidade são dois dos conceitos mais mal compreendidos. Você tem talento naturalmente e habilidade só é alcançada com horas e horas de trabalho. Seu talento irá falhar se você não trabalhar duro o suficiente para transformá-lo em uma habilidade. Só com talento você não vai muito longe. A famosa bailarina russa Anna Pavlova disse certa vez que: “Ninguém pode chegar ao topo armado apenas com o talento. Deus dá talento e o trabalho transforma talento em genialidade”.

Nunca diga que há algo que você não pode fazer. Não se trata de construir a maior e mais impressionante parede da noite para o dia, coloque um tijolo de cada vez, faça isso todos os dias e logo você terá uma parede enorme e impressionante. Nenhum caminho fácil leva a um lugar que valha a pena, mas isso também não deve ser um obstáculo para se lançar em seus objetivos. Nada é demais se você se der tempo suficiente. Você só precisa trabalhar de forma consistente e ser paciente. A maioria das pessoas para no meio da jornada, se cansa e evita projetos de longo prazo, porque não têm glamour suficiente para buscá-los em busca de gratificação instantânea, e aí reside o fracasso.

Will Smith disse: “Você pode ser mais talentoso do que eu, você pode ser mais inteligente do que eu, mas se começarmos uma competição, existem apenas duas opções: ou você desiste primeiro ou eu vou morrer. É assim tão simples”. Isso tem um nome e é chamado de determinação. É quando você está disposto a dar tudo de si. Nunca pergunte a uma pessoa o que ela deseja alcançar, mas

que preço está disposta a pagar. Esse é um indicador mais confiável de quão comprometida essa pessoa está com seus objetivos.

Muitas pessoas dizem que querem coisas que mais tarde, por falta de compromisso, mostra que não as desejam tanto. Determinação significa decidir com antecedência que, aconteça o que acontecer, você seguirá em frente, apesar dos obstáculos, injustiças, críticas ou fracasso. Você sempre vai continuar.

Nunca deixe ninguém dizer que você não pode fazer algo. Se você tem um sonho, precisa protegê-lo. As pessoas que são incapazes de fazer algo dirão que você também não pode, apenas para evitar expor sua preguiça ou covardia. Se você quer algo, vá e pegue.

Para realmente ir atrás de seus sonhos, você terá que sair do caminho da normalidade. Você encontrará rejeição social, mas é o preço a pagar por almejar alto. Não se resigne e não se deixe enganar pelas opiniões dos outros. Aprender a não ouvir também é uma virtude. Às vezes, a melhor recomendação é tapar os ouvidos aos conselhos que terceiros nos transmitem e nos concentrarmos firmemente em nossos propósitos.

E temos o fator da persistência. Mas não vou dar uma definição de persistência, porém vou falar sobre alguém que admiro por sua determinação: Elon Musk. Por favor, deixe de lado qualquer julgamento de valor que você possa ter enquanto lê esse nome por um momento e vamos nos concentrar apenas em sua determinação.

Elon Musk é uma pessoa cuja visão pessoal remodelou indústrias completas. Ele é famoso por ser o fundador de várias empresas de sucesso, incluindo Tesla e Solar City. Vendeu seu primeiro produto aos 12 anos. Era um jogo chamado Blaster, para o qual ele havia escrito o código. Depois de se candidatar sem sucesso a um emprego na Netscape e abandonar a Universidade de Stanford, fundou uma empresa chamada Zip2, que a Compaq comprou posteriormente por 307 milhões de dólares. Ele então foi cofundador do PayPal, que foi comprado pelo eBay.

Enquanto os negócios de Musk prosperavam, sua vida pessoal passava por momentos difíceis. Em férias em sua terra natal, a África do Sul, ele contraiu malária cerebral, que é fatal em cerca de 20% dos casos. Perdeu 20 quilos e teve uma experiência de quase

morte. Dois anos depois, seu primeiro filho morreu com 10 semanas de idade.

Musk fundou sua terceira empresa, a SpaceX, em 2002, com o objetivo ousado de tornar possível o voo espacial comercial. O lançamento do primeiro foguete SpaceX em 2006 terminou em uma bola de fogo. Junto com o foguete incinerado, foram os milhões de dólares que Musk investira na empresa. No entanto, ele não se intimidou e mais tarde disse: “A SpaceX está nessa a longo prazo e, aconteça o que acontecer, vamos fazer funcionar.”

No ano seguinte, a empresa lançou seu segundo foguete. Ainda não estava alcançando a órbita quando os motores desligaram prematuramente, deixando a SpaceX com dois golpes contra ela e um fundador desesperadamente sem dinheiro. No terceiro lançamento, em 2008, os dois estágios do foguete colidiram após se separarem. Sua carga útil, que incluía a primeira carga de Musk para a NASA, bem como as cinzas de James “Scotty” Doohan de Star Trek, acabou no oceano.

Musk estava agora à beira da falência. Ele foi salvo apenas por um investimento de última hora do bilionário Peter Thiel.

Hoje em dia, as empresas de Musk (Tesla, SpaceX e Solar City) são extremamente bem-sucedidas. No entanto, foi preciso perseverança em cada contratempo para chegar a esse ponto. A mentalidade de Musk é implacavelmente positiva, seja qual for o desafio. Sua mente tem sido a fonte de múltiplas realidades materiais que mudam o mundo.

Agora vamos nos concentrar em você. Neste exato momento, o que está em sua mente e que tipo de mundo material você está criando? Diante de que obstáculos você está renunciando?

Você tem este cérebro e mente magníficos capazes de criar riqueza, felicidade, saúde e bem-estar, em sua própria vida e na vida das pessoas ao seu redor. E você já está transformando seus pensamentos em coisas. Você faz isso todos os dias inconscientemente, mas agora é a hora de fazer isso de forma sistemática e deliberada.

Então, insisto, o que distingue uma pessoa que tem sucesso com a lei da atração de outra que não manifesta o que deseja?

A vontade e a velocidade com que realizam ações focadas. É tão simples como isso.

Não importa o quanto você deseje, espere, ore, sonhe, medite, peça, acredite, tenha fé e tudo o mais que seja necessário para manifestar. No final, tudo se resume às ações que você realiza. Suas ações são a conexão entre seu mundo mental e seu mundo material.

Não estou dizendo que tudo o que você leu até aqui foi apenas conversa. Pelo contrário. Você precisa definir suas intenções e visualizar o resultado. No entanto, isso não é suficiente. Para ter sucesso, você precisa agir. Esse é o elo que faltava na maioria dos livros sobre a lei da atração. Dar o seu melhor é um requisito essencial para o sucesso e a felicidade. Comprometimento parcial só pode produzir resultados medíocres. O compromisso existe ou não existe. É total ou não é nada.

Todo mundo é concebido para ter êxito. Não existem peças defeituosas no universo e você faz parte dele. Quero que você entenda de uma vez por todas que não vai manifestar nada sentando-se no sofá, meditando o dia todo e esperando que algo faça o seu desejo chegar à sua porta. A ação é um requisito.

E te aviso: quando você agir sentirá medo, e todos os tipos de pensamentos negativos virão à sua cabeça, mas a única maneira de conseguir o que você deseja é agir apesar de tudo.

Pesquisas mostraram que temos uma parte do cérebro chamada tronco cerebral, que é a continuação da medula espinhal dentro do crânio, formando a parte inferior do tronco cerebral, também conhecido como cérebro reptiliano. A principal função dessa parte do cérebro é a sobrevivência, ou seja, lutar ou fugir. Isso é tudo que você sabe. E, acredite ou não, seu trabalho é separar e direcionar o fluxo de informações para o resto do cérebro.

Vamos repetir. Sua função é separar e direcionar o fluxo de informações para o resto do cérebro. Em outras palavras, nosso filtro de mundo é um diretor de informações que trabalha principalmente com base na sobrevivência e no medo.

É por essa razão que 90% da sua vida é baseada em alguma forma de ansiedade e medo. Você sempre tem aquela pequena sensação de que algo ruim pode acontecer. Mesmo que você esteja

sentado lendo isso, seu cérebro está examinando se o assento está bom, quem mais está na sala, etc. Medo, medo, medo. É incrível como vivemos com medo, e o motivo pelo qual sabemos agora é que cada pedaço de informação que recebemos passa por esse filtro, cujo trabalho é examinar tudo e descobrir quais problemas e perigos podem existir lá. Cada informação passa primeiro por esse processo.

Um estudo com pessoas psicologicamente normais descobriu que elas tinham cerca de 4.000 pensamentos diferentes a cada dia. Destes, entre 22 e 31 por cento eram pensamentos intrusivos, indesejados e incontroláveis, enquanto 90 por cento eram pensamentos repetitivos sobre suas atividades diárias, sendo 80 por cento desses pensamentos tanto repetitivos como negativos (Klinger, 1996)

A maioria de nós fica presa no ciclo do pensamento negativo, sem nenhuma ideia de como escapar. Mas, por que nossos cérebros complexos evoluíram para funcionar dessa maneira?

Agora sabemos que tanto o pensamento repetitivo quanto o negativo fazem sentido, do ponto de vista da biologia evolutiva. Para nossos ancestrais distantes, o pensamento repetitivo cuidava das tarefas rotineiras da vida em segundo plano, enquanto o pensamento negativo hipervigilante deu a eles uma vantagem de sobrevivência, mantendo-os em sintonia com as ameaças potenciais do meio ambiente. Em outras palavras, foi o medo que manteve nossos ancestrais vivos. Seu grau de alerta paranoico de hipervigilância (aliás, paranoia é o oposto de pronóia) estava em proporção direta com seu grau de sobrevivência. Imagine viver naquela época. Se você ignorasse o predador, mesmo por um segundo, significava que era o fim de sua vida. Para viver você tinha que ficar focado nas ameaças.

Multiplique essa habilidade por milhares de gerações, cada uma melhorando um pouco para encontrar o que é ruim. Nossa habilidade de perceber o que está errado foi aprimorada pela seleção natural e transformada em arte. Mas vamos voltar ao presente, ao mundo em que você vive agora. Mesmo quando não há nada de errado, os cérebros do homem das cavernas que herdamos estão explorando diligentemente o horizonte em busca de

ameaças. Nossos ancestrais distantes podiam cometer dois tipos de erros. Um era pensar que não havia predador escondido na grama quando havia, e o outro era pensar que havia um predador na grama quando não havia.

O segundo tipo de erro não significava uma penalidade evolutiva imediata. Estar em sintonia com as ameaças e ser bom em encontrar o mal tornava você um miserável mesquinho, mas também garantia sua sobrevivência. No entanto, o primeiro tipo de erro significa pena de morte. Aqueles que não conseguiam se concentrar nas ameaças eram eliminados da reserva genética.

Se a Mãe Natureza visse você, certamente lhe daria uma medalha de ouro por ter uma habilidade tão desenvolvida de encontrar coisas ruins em todos os lugares. Infelizmente, o cérebro do homem das cavernas não se importa se você prospera. Só se importa que você sobreviva em um mundo que não existe mais.

Embora nossos ancestrais tenham deixado a savana há milhares de anos, a maioria de nós continua a se concentrar em procurar o que é mau, em vez de procurar o que é bom. Assim que acordamos, começamos a nos preocupar. Antes de sair de casa para começar o dia, sua mente já está agitada por uma torrente de ansiedade e medo. Isso tem um preço para a sua saúde, mas também restringe muito o seu campo de visão da abundância ao seu redor. Você teme começar esse negócio, porque pode acontecer algo que o fará perder o dinheiro que economizou. Você tem medo de perder seu emprego, etc.

A mesma habilidade que manteve seus ancestrais vivos (buscar o mau e ignorar o bom), está te limitando hoje em dia. Sua mente se tornou a maior ameaça à sua prosperidade. Agora somos adeptos de usar nossas mentes para imaginar o pior cenário possível. Porém, e se fizermos o oposto?

Se esforce conscientemente para imaginar o melhor cenário possível. A imaginação é mais poderosa do que o conhecimento. Quando se trata da mente e você imagina algo, a lógica não é mais uma prioridade. Se você ficar na beira do telhado fechado de um prédio muito alto e olhar para baixo, a lógica diz que você está completamente seguro porque o vidro é grosso, mas seu corpo reage independentemente da lógica, seu estômago se revira e você

ouve aquela voz que diz: “Se afaste da beira, está maluco, vai cair.” Racionalmente, você sabe que nada vai acontecer, mas sua imaginação assume o controle. Nessa batalha, a imaginação sempre vencerá a lógica. E aí está a chave. Você pode controlar sua imaginação para seu benefício. Imagine que você é abundante. Imagine-se rico, saudável, amado. Se você pode imaginar, você pode fazer acontecer. Sua mente sempre fará o que achar que é melhor para você, mesmo que seja baseada em uma limitação que a ensinou há 20 anos.

Te asseguro que, se há algo em sua vida que você deseja e ainda não alcançou, é porque sua mente pensa que você não o deseja. Se alguma vez em sua vida você disse a si mesmo que o fracasso o tornará um perdedor, sua mente o impedirá de iniciar qualquer desafio e você procrastinará para evitar empreender algo e fracassar. Então aceite sua responsabilidade, mude seus diálogos, mude suas imagens e tudo mudará.

E se você acha difícil imaginar o melhor cenário possível, é porque está viciado na sua vida atual. No próximo capítulo você entenderá a que me refiro.

Você é viciado em sua vida atual

Não é exagero. Você está realmente viciado em sua vida atual, e isso acontece graças aos produtos químicos em seu corpo e principalmente ao estresse que sente. O estresse é um estado de tensão mental ou emocional que geralmente é criado quando não podemos prever um resultado, quando sentimos que não podemos controlar uma situação, ou quando temos a percepção de que há uma ameaça, um perigo ou que algo está prestes a piorar em nossa vida.

Existem três tipos de estresse: o estresse físico, o estresse químico e o estresse emocional. Estresses físicos são coisas como lesões, acidentes, feridas e quedas. Estresses químicos são coisas como gripe, bactérias, vírus, níveis de açúcar no sangue e toxinas nos alimentos. Estresses emocionais incluem tragédias familiares, segundas hipotecas, ser pai ou mãe solteiros ou ficar preso no

trânsito. Todos esses fatores de estresse, sejam físicos, químicos ou emocionais, atingem seu cérebro e seu corpo, desequilibrando-o.

Quando você, ou qualquer organismo na natureza, começa a perceber um perigo ou ameaça em seu ambiente externo, ativa seu sistema nervoso primitivo conhecido como sistema nervoso de luta ou fuga, e o corpo começa a mobilizar inatamente enormes quantidades de energia e recursos. A partir desse momento, toda a energia começa a se mobilizar para poder se adaptar às condições do meio ambiente, e passamos a consumir os recursos vitais do corpo para sobreviver à condição do mundo exterior. Este é um comportamento natural e desejável. Na verdade, todos os organismos na natureza podem tolerar o estresse de curto prazo, seja uma zebra perseguida por um leão ou um cervo perseguido por uma manada de coiotes.

Portanto, no momento em que o corpo sente o perigo e ativa o sistema de emergência de luta ou fuga, ocorre uma descarga de adrenalina e se produz uma excitação no cérebro e no corpo. Nesse estado, nossas pupilas se dilatam, deixamos de produzir saliva, nossa frequência cardíaca aumenta, nossa frequência respiratória aumenta, o sangue é enviado para as extremidades e não para os órgãos internos, pois é hora de correr, lutar ou se esconder.

Normalmente, após a resposta ao estresse, muitos organismos precisam descansar e se recuperar, pois o corpo precisa se regenerar e conservar energia. Se falarmos sobre uma zebra ou um cervo que conseguiu escapar de um predador, apenas 30 minutos depois a resposta ao estresse começa a desaparecer e o corpo volta ao equilíbrio.

Mas, o que aconteceria com você se o predador estivesse perseguindo você fora da caverna esperando que você saísse em busca de comida? Nesse caso, sua resposta ao estresse se estenderia com o tempo.

E se não houver predadores fora da caverna? E se essa resposta ao estresse for causada por seu colega de trabalho, sua sogra, seu chefe ou congestionamento de trânsito? Neste caso, o que era uma grande adaptação no passado torna-se uma péssima adaptação.

Reflita sobre o seguinte: se uma pessoa vivesse em constante estado de estresse, se tornaria como um viciado, que é condicionado pela excitação desses químicos e que, com o tempo, começaria a usar os problemas e situações de sua vida para reafirmar sua dependência ou apego a essa emoção. Estamos tão condicionados a essas substâncias químicas que, assim como um viciado em drogas, precisamos do emprego ruim, do relacionamento ruim ou da situação difícil em nossa vida para continuar recebendo aquela descarga de adrenalina, para continuar recebendo aquela descarga de energia. E, de certo modo, as pessoas se viciam em uma vida de que nem gostam.

Como você já sabe, para o cérebro, os pensamentos são tão reais quanto qualquer experiência verdadeiramente vivida. Portanto, quando as pessoas pensam sobre seus problemas, elas podem ativar a resposta ao estresse apenas pensando. E agora que sabemos que esses químicos podem se tornar viciantes e que você pode ativar a resposta ao estresse apenas pensando nisso, podemos ver uma grande implicação: você também se torna quimicamente viciado em seus próprios pensamentos negativos.

E os pensamentos negativos derivados do estresse não permitem que você crie nada novo. Sob estresse, toda a atenção está voltada para o ambiente e as ameaças. Para onde você deve ir? Quanto tempo você tem para chegar lá? Quem quer te roubar?

Lembre-se de que onde você coloca sua atenção é onde você coloca sua energia. E quanto mais perturbados nos sentimos pela resposta ao estresse, ou pela reação emocional a alguma ameaça ou perigo, mais estreitamos nossa atenção para aquela coisa ou objeto. E nesse estado não é hora de pensar em abundância. Esta não é a hora de ver oportunidades de crescimento. Não é hora de aprender algo novo. Não é hora de ficar quieto e refletir. Este não é o momento de pensar no que você deseja alcançar. Este é o momento em que investimos toda a nossa energia tentando prever o próximo momento, com base em nossas memórias do passado. Isso significa que as pessoas sob estresse anseiam pelo conhecido e tentam retornar ao familiar, porque para elas o desconhecido é um lugar assustador.

Você já percebeu que, quando está estressado, fica pensando continuamente no mesmo problema? Isso porque os mesmos hormônios do estresse fazem com que você restrinja seu foco a esse problema, porque esse é o trabalho deles. Se fosse um predador, você gostaria de manter seu foco nele o tempo todo, porque se você o perder de vista por um único segundo, pode ser o seu fim.

Na verdade, dentre as infinitas possibilidades que existem na realidade das pessoas, quando estão viciadas ou vivem em um estado de estresse, elas sempre selecionam o pior cenário em sua mente e se preparam para o pior. Por que isso? Porque para a sua mente, se você se preparar para o pior, terá uma melhor chance de sobrevivência. Mas não vivemos mais em um mundo de predadores.

Em outras palavras, temos um cérebro que nos prepara para sobreviver, não para prosperar.

Portanto, neste momento você pode querer uma nova casa, um novo carro, uma nova experiência, umas sonhadas férias, mas para isso você deve superar a resistência do seu próprio corpo. Não é suficiente que você queira. Você deve agir apesar do desconforto e do medo.

E como você faz isso? Concentrando conscientemente sua atenção no que você quer e parando de alimentar os circuitos mentais de escassez e estresse. Quando você faz isso, de repente algo mágico acontece. Seus neurônios começam a se fundir em novas comunidades de neurônios maiores, e seu cérebro começa a ser mais organizado e mais coerente com seus desejos, você começa a sentir emoções superiores, como alegria, confiança e gratidão, o que faz com que novas substâncias químicas comecem a ser mobilizadas de seu corpo para viver nesta nova realidade. Quando estamos neste estado, tendemos a ser menos egoístas e mais altruístas. Não prestamos mais atenção aos problemas, coisas e pessoas de que não gostamos. Ampliamos nosso foco e nos conectamos a algo maior. Começamos a imaginar e sonhar com uma realidade além de nossos sentidos. Vemos todas as oportunidades em vez das limitações.

Portanto, para agir, você terá que tomar decisões que nunca tomou antes e deve deixar de ser a pessoa que é agora. Você tem

que mudar primeiro, e é por isso que é tão difícil agir. Mas, por que a mudança é tão difícil? Por que tantas pessoas falam sobre um futuro melhor, um corpo melhor ou uma disposição mental melhor, mas não podem mudar em um nível mais profundo? Por que tantos de nós esperamos por uma crise, um trauma, uma doença, um diagnóstico, uma traição ou mesmo uma perda, para finalmente nos convencer da necessidade de mudar e tomar novas ações?

Estou convencido de que, se podemos mudar em um estado de dor e sofrimento, também podemos mudar em um estado de alegria e inspiração. Qual você escolhe?

Antes de continuar, vamos primeiro ver o que é mudança. Neste ponto, vamos supor que seus pensamentos tenham algo a ver com seu futuro e que você acredita que seus pensamentos criam sua vida. Já sabemos que você tem de 60.000 a 70.000 pensamentos por dia, e 90% desses pensamentos são os mesmos do dia anterior. Se você pensa que seus pensamentos têm algo a ver com seu futuro, e se 90% deles são os mesmos do dia anterior, então faz sentido que sua vida e seu futuro não mudem muito, porque os mesmos pensamentos sempre levam as mesmas escolhas, e essas escolhas sempre levam aos mesmos comportamentos, e os mesmos comportamentos criam as mesmas experiências, e as mesmas experiências produzem as mesmas emoções, e as mesmas emoções começam a influenciar seus próprios pensamentos. E assim tudo em você permanece o mesmo.

Seus circuitos neurais, sua neuroquímica, seus hormônios e até mesmo sua expressão gênica são iguais a como você pensa, age e sente. E como você pensa, age e sente é chamado de personalidade, e está intimamente conectado com sua vida ou realidade.

Portanto, é lógico que, na idade adulta, seu cérebro seja uma caixa que contém um conjunto de programas que compõem sua identidade ou personalidade, o que o torna um reflexo de uma série de comportamentos memorizados, reações emocionais inconscientes, hábitos automáticos, atitudes, crenças e percepções conectadas que funcionam como tais, como se fossem um programa de computador.

Agora, vamos voltar à nossa pergunta inicial, por que a mudança é tão difícil? Porque quando uma pessoa diz que quer mudar, ela está usando apenas 5% de sua mente consciente e está indo contra o que inconscientemente memorizou em 95% de seu cérebro. E essa pessoa pode pensar positivamente o quanto quiser, mas esse pensamento sozinho nunca fará nenhuma diferença real, porque seu pensamento está dizendo uma coisa, mas seu corpo está condicionado pelo passado. Como já aprendemos, os pensamentos realmente afetam seu corpo por meio das substâncias químicas que seu cérebro produz.

Os seres humanos ao despertar são uma lousa em branco. Eles não pensam em nada, não sentem nada e, em questão de segundos, como o cérebro é um registro do passado, começam a pensar sobre os problemas de suas vidas que estão associados a certas pessoas, objetos e coisas em momentos e lugares específicos. No momento em que começam a pensar sobre esses problemas, decidem viver no passado, pois seu corpo recria essas experiências. E em cada uma dessas situações ou problemas, existe uma emoção associada. Por definição, um sentimento ou emoção é o registro de uma experiência passada. E enquanto você continuar pensando sobre o passado, seu passado sempre será seu futuro.

Se os sentimentos e as emoções são o produto final de experiências passadas, e você pode se lembrar melhor das experiências porque se lembra de como elas se sentem, podemos dizer que quanto mais forte a emoção que você sente por algum problema ou condição em sua vida, mais chateado você se sente, quanto mais você acordar, mais atenção prestará ao que está causando isso do lado de fora. E quando você se concentra, o cérebro congela a imagem e tira uma foto. E essa imagem se torna uma memória gravada em sua mente.

Agora bem, as pessoas tendem a pensar neurologicamente dentro dos circuitos dessa experiência passada e tendem a sentir dentro dos limites dessas emoções, que são substâncias químicas, e o que pensam e sentem torna-se seu estado de ser. Você pode perguntar a uma pessoa, “por que você é assim?” E ela responderá: “Eu sou assim por causa de algo que aconteceu comigo há 35

anos”. O que dizem, do ponto de vista biológico, é que há 35 anos tiveram um acontecimento que os alterou e desde então não podem mais mudar.

A pesquisa mais recente sobre memória afirma que 50% do que você fala sobre o seu passado nem é verdade, mas que a memória é criativa, porque você não tem o mesmo cérebro de 35 anos atrás.

(<https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/11/how-many-of-your-memories-are-fake/281558/>).

O que significa isto?

As pessoas embelezam a memória de experiências para reafirmar a emoção com que se identificam e que as mantém no passado. Em certo sentido, poderíamos dizer que estão revivendo um sofrimento que nunca tiveram. Seu cérebro e corpo, neurológica e quimicamente, estão sendo condicionados ao passado.

As pessoas estão presas nesses ciclos de pensamento e sentimento por décadas. E a redundância desse ciclo de pensamento e sentimento condiciona o corpo a se tornar subconscientemente a mente dessa emoção, e quando o corpo se torna a mente dessa emoção, então o corpo está literalmente no passado. E você não pode criar um novo futuro agarrando-se às emoções do passado.

Em certo sentido, seu corpo é sua mente inconsciente. O corpo não entende a diferença entre uma experiência real que está gerando uma emoção, e a emoção que você está criando ou fabricando apenas pelo pensamento. Significa então que seu corpo está vivendo a mesma experiência passada 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano. Para o seu corpo, você literalmente vive no passado.

Portanto, para mudar, você precisa superar o condicionamento do seu corpo em viver no passado. Por condicionamento, quero dizer hábitos. Um hábito é um conjunto redundante, automático e inconsciente de pensamentos, comportamentos e emoções que é adquirido por meio da repetição frequente. Basicamente, é quando você fez algo tantas vezes que agora seu corpo sabe como fazer melhor do que sua mente consciente. Se uma pessoa vive na mesma rotina há anos, agora seu corpo está no piloto automático. Essa pessoa perdeu seu livre arbítrio por causa de um programa

mental. Agora sua personalidade não está mais criando sua realidade pessoal. Podemos dizer que o ambiente está controlando como você se sente e como pensa. E quando você perguntar a ele: “Por que você está tão chateado hoje?” Ele dirá: “Estou chateado com uma certa pessoa ou coisa em minha vida”. Em outras palavras, dirá a você, “essa pessoa ou circunstância está literalmente controlando meus sentimentos ou pensamentos”. Nesse caso, significa que você está sendo uma vítima de sua vida, e esse é o programa inconsciente pelo qual vive.

Podemos dizer então que quando você pensa igual ao seu entorno, você continua a reafirmar e a criar o mesmo entorno.

Portanto, para que você mude, você terá que superar as condições do seu ambiente. Aqueles que realizaram grandes feitos na história compreenderam isso. Acreditaram em um futuro que estava tão vivo em suas mentes que começaram a viver como se esse futuro estivesse acontecendo no presente.

Assim que, para que você mude, você terá que agir. E advirto que a parte mais difícil da mudança será não tomar as mesmas decisões que tomou no dia anterior. No momento em que decidir fazer uma escolha diferente, ou fazer algo diferente, você terá agido e se preparado, porque se sentirá desconfortável. Vai parecer estranho. Haverá incerteza, haverá incógnitas e, o mais importante, você não será capaz de prever o próximo momento. Seu corpo foi treinado para se apegar ao que conhece e agora você o está conduzindo para o desconhecido. E o corpo se oporá, porque não pode prever o futuro, e começará a influenciar seus pensamentos.

De repente você começará a ter aquela voz em sua mente que lhe diz: “Comece amanhã”, “você nunca vai mudar”, “você se parece demais com sua mãe”, “é culpa do seu ex”, “é culpa do seu chefe”, “isso não parece certo”. E a maioria das pessoas ouve esses pensamentos como se fossem verdadeiros.

Um dos melhores momentos da minha vida foi quando percebi que ter um pensamento não significa que seja verdade e foi isso que mostrei no passo 1 deste método. Uma pessoa pode dizer: “Quero mudar algo em mim. Hoje não haverá mais culpa. Não há mais reclamações. Não há mais sofrimento. Chega de autopiedade”. E, nesse momento, você estará bagunçando a continuidade química

do seu cérebro e corpo. De repente, algumas horas se passaram e o corpo começa a ansiar pelo condicionamento dessas substâncias químicas conhecidas. E é nesse momento que o corpo começa a influenciar a mente para retornar ao estado anterior, e é quando você deve se esforçar conscientemente para manter os novos pensamentos. Lembre-se de que seus velhos pensamentos também são um hábito.

Que pensamentos você deseja ativar e programar em seu cérebro? Que comportamentos você quer demonstrar em um dia, na vida?

Vamos lembrar o que você aprendeu no passo 2, quando falamos sobre técnicas de visualização. De acordo com as pesquisas mais recentes em neurociência, quando você fecha os olhos e ensaia mentalmente uma atividade, seu cérebro não percebe a diferença entre o que está acontecendo fora e o que está acontecendo dentro (<https://drdavidhamilton.com/real-vs-imaginary-in-the-brain-and-body/>). Se você estiver realmente presente, você começa a instalar o hardware neurológico em seu cérebro para que pareça que você já fez. Agora seu cérebro não é mais um registro do passado. Agora é literalmente um mapa do futuro. E se você continuar fazendo isso indefinidamente, ativando e programando, esse hardware se tornará um software, ou seja, sua nova química corporal influenciará seus pensamentos. Você pode começar a agir como uma pessoa próspera, pode começar a pensar que é saudável. Por quê? Porque você já instalou esses circuitos e ensinou a ele como será esse futuro antes de que se manifeste.

Isso significa que você não deve esperar a riqueza para que se sinta digno e próspero. Não precisa esperar pelo sucesso para se sentir fortalecido. Não deve esperar pelo seu novo relacionamento para sentir amor. Não deve esperar pela cura para se sentir grato e completo. Esse é o velho modelo de causa e efeito da realidade, em que esperamos que algo fora de nós mesmos traga alívio para a dor que sentimos. Algumas pessoas passam a vida inteira necessitando, esperando que algo mude. E se você está esperando, você não está criando.

O modelo quântico da realidade é vivido de maneira diferente do que você costumava fazer. No momento em que você começa a se

sentir abundante e digno, você está criando riqueza. No momento em que você faz essa sensação de poder ser sua, você está no caminho para o sucesso. No momento em que você começar a se sentir grato, a se sentir completo, sua cura começará. Então, conforme você passa por esse processo de mudança, você encontrará novas oportunidades, novas experiências, novos acontecimentos em sua vida, porque você não é mais o mesmo de antes.

E você sabe como fazer. Cada um de nós fez algo grande na vida. E o que acontece quando decidimos criar ou fazer algo diferente? O que acontece quando você se faz essas perguntas?:

Como posso ter o trabalho dos meus sonhos?

Como posso ter o relacionamento dos meus sonhos?

E como isso seria?

Quando você se faz essas perguntas, liga o centro de sua criatividade no cérebro, o lobo frontal. Pense em seu lobo frontal como o regente de uma orquestra. Ele tem conexões com todas as partes do cérebro. O que ele faz é ordenar naturalmente as diferentes redes de neurônios associadas a essa questão, com base nas coisas que você aprendeu intelectualmente, bem como nas experiências que teve, e começar a ligá-las perfeitamente.

A próxima coisa que você vê é uma imagem ou fotografia em sua mente, e isso é chamado de “intenção”. Agora você está selecionando uma nova possibilidade para o seu futuro e, sem perceber, começou a sentir a emoção como se vivesse aquela realidade futura no momento presente. E podemos dizer que no momento em que você começa a sentir essa emoção, o pensamento se torna uma experiência em sua mente, e você está dando ao seu corpo um gostinho do futuro.

Basicamente, isso é o que você fez quando isso aconteceu: você começou a pensar sobre as escolhas que deveria ter feito e as anotou. Você começou a pensar nas experiências que o levarão a essa visão, a todos esses objetivos. E cada vez que você anotava essas metas, mais sentia esses sentimentos. Você ficava revivendo-os em sua mente para colocar sua mente consciente no que você queria, e então você fez algo brilhante: você começou a escrever os pensamentos para não permitir que sua consciência os deixasse

passar despercebidos. Pensamentos como: “Não consigo”, “é muito difícil”, “nunca mudarei”, são pensamentos que, se você responder a eles, te fará perder de vista o seu futuro. Todos os dias você se lembrava de quem queria ser e de quem não queria mais ser. Então você começou a ver oportunidades e coincidências que estavam começando a aparecer em sua vida. Era o universo dizendo que você estava indo para um novo futuro. Quando finalmente aconteceu, não era mais sobre o evento em si, mas sobre o fato de você o ter criado.

No próximo capítulo retomaremos nossa conversa sobre a única maneira possível de conectar seus objetivos e sonhos à sua realidade, com absoluta certeza.

Liberte-se das amarras

Vamos nos lembrar do processo de manifestar resultados: os pensamentos produzem sentimentos, os que produzem ações, as que produzem resultados.

As ações são o elo que te permitirá conectar seus objetivos com a realidade. Você pode desejar de todo o coração manifestar um sonho, mas isso nunca acontecerá até que você tome alguma atitude. Você quer um carro novo? Comece a economizar dinheiro ou criar ativos. Quer conhecer o parceiro dos seus sonhos? Vá para a rua e comece a conhecer pessoas.

Em qualquer campo, para ter sucesso você precisa agir. O problema é que não o fazemos porque temos medo. Lembre-se de que sua mente é um mecanismo de sobrevivência e sua principal função é protegê-lo. E como você pode ver, ação e proteção são polos opostos. Um é um acelerador e o outro é um freio.

O medo, a dúvida, a preocupação e a ansiedade são nossos maiores obstáculos para a felicidade e o sucesso. No entanto, uma pessoa bem-sucedida age independentemente do medo. Isso se chama coragem.

O medo é a antecipação da dor, mas lembre-se de que a antecipação envolve pensar no futuro, e o futuro é imaginado, não real. O futuro só existe em sua mente. Portanto, o medo só existe em sua mente.

A frase favorita da sua mente é: “E se...?”

E se isso acontecer? E se isso não acontecer?

Sua mente é a maior escritora de histórias de drama e desastres, que nunca acontecem e provavelmente nunca acontecerão. Como disse Mark Twain: "Tive milhares de problemas em minha vida, a maioria dos quais nunca aconteceu."

A principal diferença aqui é que sua mente não mostra a realidade, mas, em vez disso, cria histórias e interpretações da realidade. O problema é que seguimos essas interpretações e histórias como se fossem reais e vivemos nossas vidas com base nelas. Mas agora você tem uma escolha. Você pode escolher viver sua visão ou viver sua história. Sua visão é simples: sucesso e felicidade. E sua história é qualquer coisa que o impeça de alcançar sua visão. Vou insistir nisso, porque é importante: perceba que sua história é baseada no medo e que você o criou. Sua história só é real para você e vive apenas em sua cabeça. Se recorde de que nada tem significado, exceto o que você dá.

O segredo é reconhecer que a situação ou evento em que você se encontra nunca é o problema, mas sim seus próprios pensamentos sobre a situação. A chave para a liberdade é reconhecer que você não precisa acreditar na sua história e não precisa acreditar na voz em sua cabeça. De agora em diante, você simplesmente ouvirá. Se não o capacitar, você o ignorará, dizendo: “Obrigado por compartilhar sua opinião”, e então tomará as medidas necessárias em direção ao seu objetivo ou visão.

Nesse momento, a voz em sua cabeça estará dizendo: “Tudo isso é fácil de dizer, mas fazer é outra coisa. São absurdos”.

Ignore a voz. Você não precisa se livrar do medo para ter sucesso. O medo faz parte do jogo. Esqueça esperar até que você não tenha medo, isso nunca vai acontecer. Está conectado em nós.

Libertar-se das amarras que o impedem de seguir em frente é apenas uma questão de domar nosso medo, e não de eliminá-lo. Você pode acalmar sua voz momentaneamente, mas quando você tenta algo novo, ela sempre reagirá novamente. É tudo uma questão de níveis de comodidade. Digamos que sua voz pode estar em silêncio em um certo nível, mas isso significa apenas que você está na sua zona de conforto. No entanto, no momento em que você sair

de sua zona de conforto, sua voz fará o seu trabalho, e isso não é uma coisa ruim, desde que você lembre-se de que seu trabalho é avaliar se a voz o está fortalecendo ou não. Por exemplo, se você está caminhando muito perto de um penhasco, é melhor ouvir, mas se for sobre decisões que levarão ao sucesso, você não precisa disso.

Portanto, a chave para o sucesso e a manifestação dos seus sonhos é aprender a agir independentemente do medo, da dúvida e da preocupação. O fato é que as pessoas de sucesso também têm medos, preocupações e dúvidas, mas não permitem que isso as impeça. Por outro lado, as pessoas malsucedidas têm os mesmos pensamentos e instintos de medo, dúvida e preocupação, mas permitem que as parem. Na vida, você tem desculpas ou resultados. Nunca pode ter os dois.

Faça um pequeno exercício que levará apenas um momento, e veremos como você viveria em uma situação em que não poderia dar desculpas. Depois de ler este exercício, feche os olhos por um momento e imagine-o para encontrar suas respostas. Vamos pensar em dois cenários. No primeiro você pensará sob sua “normalidade” atual, e no segundo adicionaremos uma pequena modificação em sua realidade onde dificilmente você desperdiçaria sua energia pensando em desculpas. Muito bem.

Cenário 1

Quero que você pense em um sonho ou objetivo que deseja alcançar hoje, talvez um objetivo financeiro, de negócios, de vida, etc. Pense grande em sua imaginação. Agora pense sobre o que exatamente você está fazendo para alcançá-lo. O que você fez no mês passado para obtê-lo, na semana passada, ontem, hoje. Pense em seu ritmo, seu foco, sua intensidade, sua perseverança. O que você sacrificou para alcançá-lo, o que você desistiu.

Escreva em um papel tudo o que você fez sobre isso e tudo que você desistiu para realizar esse sonho.

Cenário 2

Agora vamos adicionar uma nova condição. Imagine que, se em mais um ano você deixar de atingir seu objetivo, a vida de sua família e de seus filhos estarão em jogo, eles serão executados por um pelotão de fuzilamento. Nesse cenário, exatamente quais

passos você dará, em que ritmo, em que concentrará sua energia para fazer as coisas funcionarem? Do que você desistiria para alcançá-lo?

Anote tudo o que você faria e o que desistiria e compare com os resultados do cenário 1.

Tenho certeza de que no segundo cenário você seria absolutamente tenaz, incrivelmente criativo, e seu foco seria como um raio laser. Você se preocuparia com o que os outros pensariam de você? Não acredito. Você teria sucesso apesar de tudo, ou inventaria uma boa desculpa e uma história.

Reserve alguns minutos para fazer este exercício. Não adie.

Não estou dizendo que você tem que viver com uma atitude de viver ou morrer, mas você verá que há uma grande discrepância entre essa atitude e o que você está fazendo agora, seu ritmo e sua intensidade. Portanto, o assunto aqui é que você deve questionar o quanto você realmente deseja atingir seu objetivo. Se você realmente deseja, deve agir apesar do medo.

Pense em alguém que tem sucesso, alguém que você admira, sejam quem forem. Eu pessoalmente admiro Richard Branson e Elon Musk. Pessoas verdadeiramente bem-sucedidas estão dispostas a fazer o que for preciso. Sem desculpas. Para eles, o fracasso e a mediocridade não são uma opção. O sucesso é uma obrigação. Não existem alternativas. Infelizmente, a maioria das pessoas em nossa sociedade se tornou excessivamente mole. São caprichosos e têm dezenas de condições e desculpas para não agirem para alcançar o sucesso.

“Farei o que for preciso para atingir meu objetivo... só que não quero investir muito tempo, não quero lidar com aquela pessoa, não quero trabalhar nos fins de semana, não quero vender nada, não quero estudar à noite, não quero acordar mais cedo, mas fora isso, farei o que for preciso.”

Este tipo de discurso parece familiar para você?

Isso é não estar disposto a fazer o que for preciso. Isso não é uma ação incondicional. Isso é não estar disposto a pagar o preço do sucesso. Isso é condicionar o seu sucesso a certas situações: se tudo correr do seu jeito, você terá sucesso.

Se você baseia seu sucesso e felicidade em certas coisas que acontecem, você tem um problema sério, porque condições perfeitas nunca surgem, e a verdade é que você nem mesmo precisa delas. Você criou um quebra-cabeça em sua mente onde, se tudo se encaixar perfeitamente, tudo ficará bem, mas se você pensar sobre isso, nem mesmo tem todas as peças, então está condenado ao fracasso. Seu sucesso deve ser independente disso. Na verdade, não importa a aparência do quebra-cabeça.

Muitas pessoas estão muito preocupadas com sua aparência, as formas e como podem ser perfeitas, mas se esquecem dos resultados reais. Quero que você saiba que o sucesso não precisa ser perfeito. Você não precisa parecer perfeito. Você não precisa saber tudo com antecedência. Você apenas precisa fazer as coisas e obter resultados. Não importa a sua aparência. Não há pontos para o estilo.

Você entende que fazer o que é necessário significa apenas fazer o que é necessário?

Alcançar e manifestar seus objetivos não se trata se você tem as condições ou não, mas se você está disposto a fazer o que for preciso e a pagar o preço. Perceba que as condições que você definiu são os únicos obstáculos que o impedem de obter tudo o que deseja.

A maioria das pessoas está disposta a fazer apenas o que é fácil, conveniente, confortável e o que gosta. Nossa sociedade enfatiza o que é confortável e conveniente. Nas palavras de Robert Kiyosaki: “Conforto e conveniência são superestimados.” O conforto não o levará à riqueza, ao sucesso ou à felicidade. Se sua vida é baseada em conforto e conveniência, é provável que você não consiga o que deseja. A única diferença entre vencedores e perdedores é que os vencedores estão dispostos a fazer o que os perdedores não fazem. Quando você está disposto a fazer apenas o que é fácil, a vida se torna muito difícil, mas quando você está disposto a fazer o que é difícil, a vida se torna fácil.

Ao ler essas linhas, você sabe que precisa trabalhar para realizar seus sonhos, mas a voz em sua cabeça lhe diz: “Entendo como é importante agir, mas vou começar amanhã. Hoje estou cansado e

amanhã estarei bem e com mais energia. Vai ser muito melhor assim”.

Decida agora mesmo se a procrastinação é o que levará ao sucesso. Você deve estar disposto a agir independentemente de seu estado de espírito. A maioria das pessoas só faz isso quando se sente bem, mas lembre-se de que seus sentimentos vêm de sua mente, cujo trabalho é mantê-lo seguro onde você está. Seus sentimentos e seu humor vêm do mesmo processo mental e são projetados para protegê-lo. Não estou dizendo para ignorar seus sentimentos. Estou dizendo que fique atento à história que está contando a si mesmo e não deixe que seus sentimentos o controlem.

Você já sentiu como se não tivesse vontade de se exercitar, mas depois de começar você se sente bem? Por que isso está acontecendo?

Existe um princípio universal conhecido como “Lei do Momentum”, que diz que um corpo em movimento tende a se manter em movimento, assim como um corpo em repouso tende a permanecer em repouso. Isso faz sentido para você?

Portanto, o segredo é seguir em frente. Tome uma atitude. Entre em algum tipo de ação. Assim que você começar, você começará a se divertir. Decida se você realmente deseja realizar e manifestar seus sonhos e aja independentemente do seu humor. Não cometa o erro de reduzir o tamanho de seus sonhos. No caminho para o sucesso, existem muitos obstáculos e, para a pessoa comum, eles se tornam grandes motivos e desculpas para fingir que é pequeno ou evitar todas as situações. Pessoas bem-sucedidas entendem que os obstáculos fazem parte da vida, fazem parte do jogo, fazem parte do sucesso, fazem parte da batalha.

Os obstáculos sempre estarão lá, então a única pergunta é: você vai superar seus obstáculos ou vai deixar que eles superem você?

É um ou outro. É um desafio. E haverá apenas um vencedor de cada vez. Você ou o obstáculo. Qualquer coisa que você não queira ou não possa fazer é maior do que você. Qualquer hábito que domine você é maior do que você no momento, mas lembre-se que o importante não é o tamanho do problema, mas o seu próprio tamanho. A situação é a seguinte: tudo o que você não pode

controlar continuará surgindo constantemente em sua vida e o seguirá para sempre, porque o universo está esperando para ajudá-lo a crescer, e se você não enfrentar os desafios e aprender as lições agora, as lições te seguirão até você fazer. Não há como escapar. Os desafios virão.

Você deve agir independentemente de qualquer coisa. Você provavelmente se sente cansado, com medo, ou talvez esteja com calor ou frio, ou não se sinta bem, mas independentemente dessas circunstâncias, você deve agir, independentemente do que seja. Ninguém, especialmente você, irá impedi-lo. A prática de superar obstáculos constantemente o forçará a crescer a um ponto onde algo que antes era um desafio agora será fácil. Se você não enfrentar e superar seus obstáculos, estará praticando para ser parado por eles. Você entende as implicações da prática?

Se você deixar que outras pessoas o impeçam de alcançar o que deseja, torna-se prática, torna-se visualização e, em última análise, torna-se quem você é. A razão pela qual você está neste ponto, com o nível de sucesso que tem, é porque você é bom nisso. Você praticou o suficiente para ser assim. Você fez as mesmas coisas da mesma maneira.

O truque é este: se você quiser ganhar \$30.000 dólares por mês, primeiro deve superar obstáculos de \$100 dólares. Só então você pode avançar para obstáculos de \$1.000 dólares, e depois para \$10.000 dólares e assim por diante. Mas se você não enfrentar e superar o primeiro obstáculo de \$100 dólares, como espera seguir em frente?

Imagine o seguinte: se você está realmente disposto a superar qualquer obstáculo, se nada ou ninguém, incluindo você, pode impedi-lo, o que você se tornará?

Felizmente, a vida é um jogo totalmente desequilibrado a seu favor, porque você é o jogador, o árbitro, o juiz e o júri. E, finalmente, seu maior obstáculo sempre será sua própria mente, que é muito persuasiva, dirá a você o que quer que seja e criará qualquer história não fortalecedora para tirá-lo do jogo se ela não se sentir no controle total.

Veamos algumas das frases não empoderadoras típicas que você ouvirá de sua mente:

- “Não posso fazer isso”.
- “É muito difícil”.
- “Eu sou muito velho”.
- “Farei isso amanhã”.
- “Eu posso me machucar.”
- “Não tenho nada a provar.”
- “Eu gostaria, mas...”.
- “Eu não me sinto confortável”.
- “E se eu falhar?”
- “Estou muito cansado”.
- “Estou muito gordo.”
- “Isso é estúpido”.

Lembre-se de que você não precisa acreditar em si mesmo. Você não tem que acreditar em seus próprios pensamentos. Sua mente conhece você e sabe o que dizer e como dizer para que se sintam bem. No entanto, independentemente de suas desculpas ou de sua história, se você não agir e concluir seu trabalho, não terá sucesso em alcançar seus objetivos e manifestar seus sonhos. Nossas mentes justificarão nossos fracassos e nossa confiança encolherá cada vez mais.

Não importa o que você diga a seus amigos ou as mensagens motivacionais que publique nas redes sociais. Também não importa o que você pensa. Tudo o que importa é o que você faz. Lembre-se, na vida você terá apenas uma dessas duas coisas, desculpas ou resultados. Somente ações reais têm efeito no mundo real. E neste ponto você já reconhece que suas atividades não são os obstáculos, mas que os verdadeiros obstáculos são seus pensamentos. Mas vou dar-lhe uma distinção muito importante: os pensamentos não são certos ou errados, eles só podem apoiar ou não apoiar. E você não pode escolher quais pensamentos aparecerão em sua mente, mas pode escolher em quais pensamentos focar ou em que acreditar.

A maioria das pessoas acredita que todos os seus pensamentos são importantes, significativos, lógicos e inteligentes. Mas, na minha experiência, não é esse o caso. O que direi a seguir soará vulgar para algumas pessoas sensíveis, mas é exatamente esse o efeito

que desejo causar quando você analisa seus pensamentos negativos. A maioria dos pensamentos é o que eu chamo de peidos mentais, são pensamentos que cheiram mal e parecem ser abrangentes e se destacam do resto dos pensamentos. Você acha que um peido de verdade é tão importante e significativo? Você se senta para cheirar e analisar cada um dos seus gases? Certamente não, e simplesmente os deixa ir. O mesmo deve acontecer com seus pensamentos negativos quando eles aparecem. A maioria das pessoas, quando tem esse tipo de pensamento sem apoio, sente que precisa vivê-los, abraçá-los e ser eles. É como se o céu todo estivesse claro e uma única nuvem produzisse chuva, e você sente que deve estar sob essa nuvem o tempo todo. Um pensamento que não o apoia é apenas um peido em sua mente. Isso é tudo. Você não tem que acreditar, você apenas tem que deixar para lá. Mas a questão é esta: quanto mais tempo você se concentra em seus peidos mentais, mais energia você dá e mais difícil é livrar-se deles.

Portanto, agora você deve decidir. Você vai se concentrar em como o parágrafo anterior o deixou desconfortável, esquecer o que você realmente aprendeu e mostrar ao mundo o seu aborrecimento, deixando este livro com uma nota ruim (o que, a propósito, é uma ação que não o aproxima em nada dos seus sonhos, e depois disso você continuará na situação atual)? Ou você vai reconhecer a mensagem, implementá-la em sua vida e nas ações que realmente afetam seu sucesso? Este é um verdadeiro teste onde você deve escolher entre ser o capitão de seu navio e responsável por seus resultados, ou continuar a viver no conforto de pensar que outros são responsáveis por seus resultados e apenas reclamar porque as coisas não acontecem.

Agora que você tem esse plano de como a mudança funciona e sabe a única maneira de transformar seus sonhos em realidade, como vai pegar essas informações e usá-las para criar seu futuro?

CONCLUSÃO

A Lei da Atração não é sobre estalar os dedos e fazer elefantes aparecerem ou desaparecerem. Imagine por um momento que você poderia ter certeza de que tudo ficará realmente bem e que tudo sairá exatamente da melhor maneira para você. Esse é o estado de manifestação avançada que permitirá que você tome ações permanentes para alcançar seus sonhos e objetivos. É aquele estado em que você não tem absolutamente nenhuma dúvida ou medo de agir. É quando você se sente tão bem com o modo como os acontecimentos em sua vida estão resultando que absolutamente nada pode perturbá-lo.

Que bom seria ter a certeza absoluta de poder transformar cada um dos obstáculos que surgem em seu caminho, em oportunidades que o aproximam de seus sonhos?

Essa pode ser a sua realidade.

Se você acha que as coisas estão funcionando perfeitamente, então elas realmente estão funcionando perfeitamente. E com isso não quero dizer que você deva aceitar viver na adversidade, mas sim compreender que não existe tal coisa como a adversidade.

Ao aceitar esta última ideia, você eliminará as preocupações, não sentirá medo e estará livre. Sua vida se tornará um grande jogo em que nada poderá tirá-lo de sua posição de felicidade e poder. Você começará a notar curtos períodos, segundos ou minutos, em que terá a sensação de que está realmente no controle de sua vida e que nada pode perturbá-lo. Esse é o momento em que você começa a acreditar.

Então vou contar o que vai acontecer a partir de agora. Você começará a ter visões repentinas de uma nova vida que piscará em sua consciência, como uma memória. As visões dessa vida serão excelentes, como o paraíso. E então você as perderá e mergulhará novamente na vida normal com suas preocupações e inquietações.

No entanto, nada será como antes. Depois de ver e sentir isso, algo dentro de você muda. Se você acreditou em seu próprio poder de manifestar a vida dos seus sonhos, mesmo que por apenas um segundo, isto nunca o deixará. Essa memória permanecerá, e cada

vez que você pensar sobre isso novamente, ficará mais forte. Essa estranha memória se tornará uma companheira constante em sua vida. Os flashes se tornarão mais frequentes, as coisas começarão a funcionar e milagres começarão a aparecer em sua vida. E será o começo de uma bola de neve. Eventualmente, essa memória se tornará conhecimento.

Você está disposto a pagar o preço?

O preço é torná-lo responsável pelo que você aceita em sua mente e como você o usa. Lembre-se de que basicamente viemos ao mundo como um recipiente vazio, e desde bebês somos abertos, amorosos, espontâneos, pacíficos, mas então começamos a “viver no mundo real” e aprendemos coisas maravilhosas, aprendemos o que fazer e o que não fazer, aprendemos sobre as coisas que podem nos fazer danos e as coisas que devemos evitar, etc. Começamos a encher nosso recipiente vazio com informações que obtemos de diferentes maneiras.

A primeira maneira, logicamente, é nossa própria experiência, e assim ocorre particularmente em nossos primeiros dias de vida. Você aprende que quando sente fome, desconforto, dor, tem que chorar e descobrir que quanto mais alto você grita, mais atenção recebe. E então, quando vemos que funciona, o registramos em nosso “manual de operações de vida” e, dessa forma, nossa mente condicionada usará esse conhecimento no futuro. Portanto, em nosso manual está registrado: “quando eu quero mais atenção, quanto mais alto eu grito, mais rápido eles virão”, e nós o arquivamos.

Então, nosso manual de operações se torna nosso guia de como devemos pensar, nos comportar e sobreviver no mundo. E, dessa forma, esse modo de ser é conhecido como nossa “personalidade”, ou seja, “mente condicionada”.

Você já ouviu alguém dizer: “Essa é a minha personalidade, eu sou assim”?

Provavelmente sim. Mas vou te dizer que isso é lixo. Isso não é assim. Sua personalidade não é quem você é, é apenas a maneira como você aprendeu a ser para sobreviver no mundo, baseado nas pessoas que o domesticaram.

Eu vou repetir. Você não é sua personalidade. Sua personalidade é uma ideia de quem você deve ser para sobreviver no mundo. Portanto, há quatro coisas que você precisa lembrar:

- Em primeiro lugar, esse jeito de ser criado por você que você chama de personalidade, foi criado para sobreviver, não para prosperar.
- Em segundo lugar, esta maneira de pensar e ser é baseada nas conclusões e suposições de uma criança muito pequena.
- Terceiro, estamos condicionados com todas as coisas que temos e não temos que fazer por nossos pais, tutores, professores, líderes religiosos, a mídia, amigos e qualquer pessoa que tenha estado ao nosso redor.
- Quarto, esta programação, informação e personalidade que você criou é apenas um resultado, não é o seu “verdadeiro eu” e não é quem você é, mas é apenas um registro de informações que você aprendeu quando criança e agora funciona inconsciente e automaticamente. Sabemos então que essa gravação é a vozinha em sua cabeça, o que significa que essa voz não é você.

Portanto, a única coisa neste universo que você pode controlar é você mesmo, especificamente seus pensamentos, sua atitude e sua linguagem. Absolutamente ninguém pode fazer você se sentir de uma certa maneira.

Como você se sente é com você!

Seus sentimentos sobre qualquer coisa e evento são sua escolha. Embora essas escolhas tenham se tornado hábitos inconscientes, ainda são escolhas que você fez em algum momento de sua vida. Duas pessoas podem experimentar exatamente a mesma coisa e ter duas interpretações completamente diferentes, e isso porque a experiência em si não tem um significado inato, mas o significado que tem é aquele que cada um de nós lhe dá. Lembre-se de que o que você pensa leva a como você se sente, e isso leva aos resultados que você atrai. Esses são três fatores que estão sempre presentes em sua vida, quer você reconheça ou não.

Tudo isso significa que você não é a gravação ou a informação que aprendeu, mas você é o gravador. Você não é a programação, mas é o hardware ou o computador que mantém essa programação. Você não é o conteúdo do copo, mas é o vidro. Você entende?

É muito importante que você reconheça isso. Da mesma forma que você não é sua mão, você também não é sua mente. Sua mente é parte de você e você é muito maior do que isso. Você é o recipiente que contém sua mente. E a chave para o verdadeiro poder e liberdade é ter a capacidade de se “desidentificar” de sua mente, de distinguir que você e ela são elementos diferentes. Você deve ser capaz de se desligar de sua mente e vê-la da posição de um observador. Pode soar estranho, todavia, mas não é a sua mente.

Quando você se separa e se dissocia de ser a voz em sua cabeça, será a primeira vez que você realmente a ouvirá e observará as circunstâncias sem que ela o controle. Depois de perceber que você não é a voz, você terá a verdadeira escolha no momento presente pela primeira vez, em vez de simplesmente executar um programa do passado.

Se você entender e aceitar isso, toda a sua vida pode ser diferente. Só então você poderá observar seus pensamentos e sentimentos programados, mas sem ter que acreditar neles e agir ou não sobre eles. Você perceberá que são apenas bolhas de informações registradas. A maioria das pessoas não entende isso e comete o grande erro de acreditar que seu condicionamento ou que a pessoa que aprenderam a ser é quem elas realmente são, e vivem suas vidas dirigidas pela voz de sua mente condicionada.

Mas, por que isso não é óbvio para todos?

Porque somos como peixes na água, e os peixes nem sabem que estão na água até saírem dela. Em suas mãos está o poder e a decisão de programar sua mente, seja para o sucesso ou para o fracasso.

A pessoa que durante o caminho para uma entrevista de emprego vai pensando que não será aceito, o aluno que vai fazer a prova com a certeza de que não vai passar, ou a pessoa que tem a certeza absoluta de que não vai ter sucesso na vida porque não

terminou a escola, todos estão programando suas mentes e suas vidas para o fracasso.

Bem dizia Henry Ford que a pessoa que acredita que vai ter sucesso e a pessoa que acredita que vai falhar, ambas estão certas. Então, se está em suas mãos e é sua decisão, por que não programar sua mente para o sucesso?

A lei da expectativa afirma que o que é esperado com confiança e certeza se torna uma profecia autorrealizável, e é uma das leis mais poderosas do universo que funciona em conjunto com a lei da atração. O que você espera se torna sua realidade.

Muitas pessoas vivem pensando que deveria ser difícil. E como eles esperam que seja, é. O universo dá a eles mais do mesmo. Lhes dá uma vida difícil, cheia de obstáculos e desafios imprevistos. A expectativa foi cumprida. E não há nada de esotérico nisso. Se você acha que não pode ganhar 10.000 dólares por mês, não se esforçará para obtê-lo e, como era de se esperar, não conseguirá. Isso é conhecido como profecia autorrealizável.

Afortunadamente, você sempre pode mudar suas expectativas. Você pode começar a esperar prosperidade, abundância, felicidade, aventura, entusiasmo e oportunidade. O que você espera é o que você percebe e recebe. Usando técnicas de imagens cerebrais, foi descoberto como pensamentos, crenças ou desejos criam mudanças biológicas em células, tecidos e órgãos. Grande parte da percepção humana não se baseia na informação que flui do mundo exterior para o cérebro através dos sentidos, mas no que o cérebro espera que ocorra com base em experiências anteriores.

Você se comportará ou agirá de determinada maneira porque seus comportamentos são determinados pelos resultados que você espera. Em outras palavras, você está programado para realizar certas ações quando espera certos resultados. Quando você espera sucesso com certeza absoluta, toma todas as medidas necessárias para se preparar para isso.

Para ilustrar o poder das expectativas positivas e negativas, Norman Vincent Peale conta a história de um grupo de pessoas que se comprometeu a escrever suas expectativas para o ano seguinte. Cada pessoa lacrou suas expectativas em um envelope que será aberto e lido em voz alta no final do ano seguinte. No final do ano as

notas foram abertas e as expectativas de todos foram atendidas. O homem que escreveu: “Só posso esperar mais do mesmo, isto é, um ano miserável”, recebeu durante aquele ano exatamente o que esperava. Uma mulher que listou 10 metas que vale a pena alcançar descobriu que conseguiu atingir 9 das 10 metas. Outro homem, baseando suas expectativas na perspectiva negativa de seu signo de nascimento, previu: “Só espero dificuldades e frustrações.” Suas expectativas negativas se tornaram realidade. Uma mulher do grupo, cujo signo de nascimento era o mesmo, e que não sabia que “só deveria esperar dificuldades”, previu um ano satisfatório, o que de fato se cumpriu. Outro homem do grupo escreveu: “Como nenhum dos homens da minha família sobreviveu além dos 60 anos, espero morrer este ano.” A morte do homem ocorreu um mês antes de seu sexagésimo aniversário.

Todos recebemos exatamente o que esperamos, sejam nossas expectativas positivas ou negativas.

Muito bem, agora direi outra coisa para esperar depois de terminar este livro: depois de ler, comece um diário de gratidão, pare de reclamar e comece a ver as pequenas coisas mudando em sua vida. Em algum momento, tudo parecerá parar e as coisas começarão a voltar ao normal. Tudo irá parar e você sentirá que algo deu errado.

Por que aconteceu isso?

É porque você vai permitir. Você pode voltar a reclamar ou não se sentir mais grato. Que já não procura mais o bem em todas as coisas e não tem certeza de que tudo ficará bem. Você terá voltado a se preocupar e a querer. E o mais importante, você terá parado de agir.

Mas preciso que você entenda que isso acontece com todo mundo, e me surpreende como as pessoas simplesmente desistem desse ponto.

Então, o que você deve fazer quando as coisas dão errado e continuam dando errado? Apenas continue, é claro.

Se você sente que as coisas não estão funcionando e se faz todos os tipos de perguntas sobre por que não está funcionando, ou por que parou de funcionar, então esta é uma evidência clara de que você não está deixando as coisas correrem bem e você continua

perguntando em vez de estar no estado de recebimento que permite que você execute uma ação.

Sim, eu sei que é difícil e até irracional, mas não estamos falando sobre aprender um pouco de habilidade ou um hobby divertido. Estamos falando em se tornar um manifestador especialista. Sim, leva tempo e esforço, mas garanto que vale a pena.

Por estarmos tão acostumados a pagar um pequeno preço para conseguir algo fácil, nossa tendência é exigir as coisas instantaneamente. Queremos ser capazes de nos manifestar agora. Queremos as coisas em questão de dias, ou de preferência antes mesmo de terminarmos de ler o livro. Mas não é assim que funciona a lei da atração.

Embora agora eu me considere bastante competente nessa lei, foi um longo aprendizado. Por alguns anos de prática, continuei obtendo resultados estranhos e inconsistentes, mas a razão pela qual continuei com esse esforço foi por causa da minha crença absoluta de que a manifestação era possível. Tendo visto que funcionou uma vez, não parei até encontrar uma maneira de ser mais hábil e consistente.

Agora eu sei que *“concordar com coisas que não funcionam”* é uma parte essencial do processo. Por isso, trabalho diligentemente para não deixar que as coisas me incomodem, mesmo com desastres aparentes. Recorde disso: a princípio não é fácil, nem mesmo agora, mas à medida que deixei de projetar carência, de reclamar, de me preocupar, e comecei a ficar bem com qualquer desfecho, minhas manifestações aos poucos foram ficando mais consistentes.

Muitas pessoas se saem muito bem ao seguir esses princípios com relação a uma manifestação específica, mas falham em outras áreas de suas vidas. Continuam a ficar chateados quando um colega de trabalho *“pega emprestado”* seu lanche da geladeira, ficam indignados quando a programação da televisão muda ou ficam furiosos quando são pegos em um engarrafamento e entram em um ciclo vicioso que esgota sua energia e prejudica sua capacidade de agir.

Não se limite a seguir esses princípios apenas quando estiver tentando fazer algo acontecer. Se você está realmente empenhado em fazer com que funcione, você precisa fazer com que esses passos façam parte de sua vida. Seu poder de manifestação é algo inerente a você. Isso significa que você precisa trabalhar nisso o tempo todo, e não apenas quando precisa de mais dinheiro ou de um carro novo.

Portanto, gostaria de lembrar algumas regras básicas.

Comece definindo a intenção de abordar isso com um espírito de curiosidade e abertura. Lembre-se de que seu cérebro lhe dá evidências do que ele já “*sabe*” ser verdade, assim, neste momento, o cinismo não é seu amigo. A incerteza e a dúvida são naturais, a curiosidade da mente aberta é o melhor e a esperança é fabulosa. Mas se você for começar com o pensamento “*não vai funcionar*”, seu cérebro concordará e logo se desligará. Então, por favor, não perca seu tempo se é onde você está agora. Antes de começar, encontre uma maneira de chegar ao estado de “*vale a pena tentar*”.

Da mesma forma, por favor, não traga autocrítica ou julgamento para esta experiência. É impossível que o positivismo flua se você estiver enquadrado na autocrítica. Sim, é bom ter discernimento e padrões para você mesmo, mas usá-los como uma vara para se punir não é. Sempre que você se deparar com um pensamento crítico dirigido a si mesmo, pergunte-se: “Seria tão duro com o meu filho ou com meu melhor amigo?”

Tenho certeza de que, se você leu até este ponto, vai deixar a autocrítica de lado porque é inteligente o suficiente para saber que isso não ajuda.

Espero que, ao terminar este livro, você note que emerge um padrão forte e claro. Para que mudanças em seus pensamentos e crenças resultem em uma alteração da realidade, a única coisa que funciona é prática e consistência.

Entender como funciona um processo e exercitá-lo algumas vezes não é suficiente. Embora o cérebro seja um órgão projetado para mudar com notável rapidez, qualquer mudança ocorre por meio da repetição e da consistência.

No início, seu cérebro resistirá às mudanças, mas isso não é um problema, é apenas inércia. Continue e geralmente após a primeira

semana será mais fácil.

Você também descobrirá que é muito útil se você não ficar obcecado. Se você estiver prestando muita atenção, estará se esforçando, o que, por sua vez, torna qualquer mudança de foco mais difícil. Sentimentos de necessidade e urgência interferem na mudança efetiva e podem arruinar todo o processo.

Sempre tenha em mente que você tem a capacidade de mudar sua vida. Todos nós somos capazes de ter sucesso absoluto. Acredite de todo o coração que você pode criar sua própria grandeza. Não existem sonhos impossíveis. Mire alto e, se não conseguir nas primeiras 100 tentativas, tente novamente.

Você é alguém que nasceu para fazer e ser o que você quer, então descubra o que você realmente quer e assuma um sólido compromisso consigo mesmo de que nada ficará no seu caminho. Tenha fé absoluta de que você é capaz de alcançar qualquer coisa que queira, peça ao universo o que você quer e então tome todas as medidas necessárias para chegar lá.

Desejo a você todo o sucesso que você possa manejar. Boa sorte!

PS: Espero que você tenha feito anotações, que as revise com frequência e, finalmente, que entregue este livro a quem você acha que pode se beneficiar dele.

Saudações,
Steve Allen.

PRESENTE PARA VOCÊ

Como um gesto de agradecimento aos meus leitores, eu estou disponibilizando um grande recurso para você:

[**<< Clique aqui para baixar GRÁTIS o livro “Técnicas rápidas de PNL para transformar sua vida em 7 dias”>>**](#)

O objetivo deste livro é ensinar os padrões básicos de Programação Neurolinguística (PNL) que lhe permitirá mudar sua vida em uma semana. Eles são organizados de tal forma que você pode dominar um padrão por dia, avançando do mais básico para o mais complexo.

Lembre-se que todo comportamento humano é o resultado do estado em que nos encontramos, e nossos estados criam nossas representações internas, isto é, as coisas que imaginamos, que dizemos a nós mesmos, etc. Com as técnicas de PNL aprendidas neste livro, você pode dirigir o seu cérebro e sua vida da mesma forma que um diretor de cinema dirige um filme.

[**<< Clique aqui para baixar GRÁTIS o livro “Técnicas rápidas de PNL para transformar sua vida em 7 dias”>>**](#)

SOBRE O AUTOR

Steve Allen é um pseudônimo que comecei a usar quando comecei a escrever sobre minha vida no meu blog pessoal, como uma espécie de terapia. Eu fiz isso porque eu queria manter um véu de anonimato, e eu prefiro manter assim. Talvez já tenhamos atravessado a mesma rua ou mesmo nos encontramos pessoalmente, e isso me emociona muito. Sempre escrevi sobre as ferramentas e técnicas que usei pessoalmente para alcançar o tipo de sucesso que almejei na minha própria vida e é isso que compartilho em meus livros.

Tenho me dedicado há mais de 12 anos a observar o comportamento humano e descobri que de todas as qualidades que caracterizam a pessoa de sucesso, o mais importante são seus padrões de pensamento e sua atitude. Instituições de prestígio como a Universidade de Harvard, a Carnegie Foundation e o Stanford Research Institute mostraram que apenas 15% das razões pelas quais uma pessoa tem sucesso em suas vidas pessoais e profissionais tem a ver com suas habilidades técnicas e conhecimento profissional, enquanto os outros 85% têm a ver com seus padrões de pensamento, seu nível de motivação e sua capacidade de entrar em ação. E é exatamente isso que eu ensino.

Alguns dirão que falar sobre desenvolvimento pessoal é vender fumaça, e ainda mais se você usar um pseudônimo, mas me deixe assegurar que tudo o que compartilho com vocês me levou de ser uma pessoa solitária vivendo na casa dos meus pais, para viver no meio da natureza, em um verdadeiro paraíso na terra, com a mulher dos meus sonhos, com uma vida social agradável, e com uma situação financeira que eu não tenho que levantar todas as manhãs para trabalhar para outra pessoa. Vou parar de fazer o que me trouxe todas essas coisas, de ajudar os milhares de leitores que me seguem, por que alguém que acha que tem um intelecto superior tenta mostrar o quão errado eu estou por não estar usando meu nome real? Eu acho que não.

Quero deixar isso claro, quero que saibam que chegaram aos meus livros por uma razão, e que o universo quer te dar um empurrão para despertá-lo para o seu verdadeiro potencial, para libertá-lo e para entrar espetacularmente em sua vida. No meu trabalho compartilho minhas estratégias de pensamento para que você possa começar a desenvolver a partir desse momento uma atitude mental que vai levá-lo ao sucesso, então eu quero convidá-lo a tomar um lugar na primeira fila como meu convidado de honra, enquanto eu te guio através desta jornada de descoberta sobre seus pensamentos, sua atitude mental e seu êxito.

Nos vemos em breve!